

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



Habilidades Psicológicas e Traço de Ansiedade em Atletas de Elite

João Nuno Rodrigues Alexandrino
Coimbra, 2005/2006

Monografia realizada no âmbito do seminário
“Habilidades Psicológicas e Traço de Ansiedade Competitiva
em Atletas de Elite, do ano lectivo 2005/2006,
com vista à obtenção da Licenciatura em Ciências do Desporto
e Educação Física.

Coordenador: Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

AGRADECIMENTOS

- Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pelo rigor da coordenação.
- Ao Mestre Pedro Gaspar, pela sua inteira disponibilidade, sugestões, conselhos e por uma transmissão de conhecimentos admirável, que possibilitou, não só a concretização deste estudo, mas também novas aprendizagens que ir-me-ão ser muito úteis no futuro.
- A todos os atletas, treinadores e dirigentes pela preciosa colaboração e disponibilidade demonstradas na recolha dos dados, sem os quais este trabalho não teria sido possível.
- A todos os colegas do seminário, Mendonça, Joana, Gabriela, Flávia e Joel pela inter-ajuda, sem os quais este trabalho não teria sido possível.
- Aos meus colegas de casa, Branco, Paulico e Luís Marques, pela amizade e apoio que sempre me deram ao longo deste trabalho.
- Ao Professor Mestre Nuno Barroso, pela disponibilidade e apoio prestado ao longo deste ano e acima de tudo, pelo amigo com que pude contar em todos os momentos.
- Aos meus pais, por todo o amor e esforço realizado para que nada me faltasse ao longo de toda a minha vida. A eles agradeço, todo o apoio que me deram, nos momentos de maiores preocupações e de maior angústia, e o facto de acreditarem na educação que me deram, compreendendo e incentivando-me nas decisões que fui tomando.
- À minha irmã, pelo apoio, incentivo, carinho, alegria e boa disposição que sempre me proporcionaram.
- À minha namorada, pelo amor, apoio e compreensão com que sempre me presenteou e, pelo carinho e força que sempre me transmitiu.

A todos eles, eternamente grato!

RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas de elite de várias modalidades.

Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, do tipo de desporto (individual/colectivo), da modalidade, do nível actual e do número de sessões de treino sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o traço da ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas da ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. A amostra foi constituída por 81 atletas de nacionalidade portuguesa, de ambos os géneros com idades compreendidas entre os 16 e os 47 anos, com uma idade média de 24,49 com desvio-padrão de 6,45 anos, que representavam equipas do nível mais elevado a nível nacional.

Para a avaliação das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva foram utilizados, o Questionário de Experiências Atléticas e o Questionário de Reacções à Competição.

Para a análise e tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 12.0.

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados mostram-nos que a habilidade psicológica com valor mais elevado dos atletas é a treinabilidade. Por outro lado a habilidades psicológica com menor valor é o rendimento máximo sobre pressão.

Quanto ao traço de ansiedade verificámos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificam os valores mais baixos.

ÍNDICE

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1. Objectivos e Pertinência do Estudo	2
1.1. Objectivo Geral	2
1.2. Objectivos Específicos	2
1.3. Pertinência do Estudo	3
2. Formulação de Hipóteses:	4
CAPÍTULO II – REVISÃO DE LITERATURA	6
1. Habilidades Psicológicas	6
1.1. Treino das Habilidades Psicológicas	7
1.2. A importância do desenvolvimento das Habilidades Psicológicas em atletas de elite para a sua Performance	9
1.3. Competências Psicológicas que influem na Performance e sua relação com a Ansiedade	11
1.3.1. Estabelecimento de Metas	13
1.3.2. Motivação	13
1.3.3. Concentração	14
1.3.4. Regulação da Activação	15
1.3.5. Auto-Confiança	16
2. Ansiedade	17
2.1. Definição de Ansiedade	17
2.1.1. Ansiedade e Performance	18
2.1.2. Ansiedade Estado e Ansiedade Traço	24
2.1.3. Ansiedade Cognitiva e Somática	25
2.1.4. Fontes de Ansiedade	26
2.2. Teoria e Modelos Explicativos da Relação entre Performance e Ansiedade	26
2.2.1. Teoria do Drive	27
2.2.2. Teoria da Facilitação Social:	28
2.2.3. Teoria da Hipótese do U – Invertido	28
2.2.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal (ZIFO)	29
2.2.5. Teoria da Ansiedade Multi-dimensional:	30
2.2.7. Teoria da Inversão	32
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	33
1. METODOLOGIA	33
1.1. Planificação e Organização Experimental	33
1.2. Constituição da Amostra	33
2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	34
2.1. Questionário de experiências atléticas	34
2.2. Questionário de reacções à competição	35
3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS	36
3.1. Procedimentos Operacionais	36
3.2. Análise Estatística	37

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	39
1. ANÁLISES DESCRITIVAS	39
2. CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA	46
3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E IDADE	48
4. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA	49
5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO	50
6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO	51
7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE	53
8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA	56
9. DIFERENÇAS ENTRE DESPORTOS COLECTIVOS E INDIVIDUAIS	58
10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA MODALIDADE	60
11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL ACTUAL	62
12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO	65
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES	67
1. Conclusões	67
CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	69
1. Limitações	69
2. Recomendações	69
CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA	71

ÍNDICE DE QUADROS

Quadros	Página
Quadro 1 – Interpretação qualitativa dos valores das correlações (Cohen e Holiday,1982 citado por Bryman e Cramer, 1992).	38
Quadro 2 – Frequências relativas ao sexo	39
Quadro 3 – Frequências relativas à idade dos atletas	40
Quadro 4 – Frequências relativas ao escalão	41
Quadro 5 – Frequências relativas ao nível desportivo actual	41
Quadro 6 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de sessões semanais	42
Quadro 7 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de horas de treino	43
Quadro 8 – Frequências relativas aos anos de experiência	44
Quadro 9 – Frequências relativas às modalidades	44
Quadro 10 – Frequências relativas ao tipo de modalidade	45
Quadro 11 – Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade	46
Quadro 12 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade	48
Quadro 13 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência	49

Quadro 14 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões de treino	50
Quadro 15 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do Sexo (T-Test)	51
Quadro 16 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)	53
Quadro 17 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)	55
Quadro 18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway)	56
Quadro 19 – Diferenças entre classes nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Tuckey HSD)	57
Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de desporto – Individual/Colectivo (anova oneway)	58
Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de modalidade (anova oneway)	60
Quadro 22 – Diferenças entre classes nas variáveis psicológicas em função da modalidade (Tuckey HSD)	61
Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo actual (anova oneway)	62
Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (anova oneway)	65

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráficos	Página
Gráfico 1 – Frequências relativas à idade	40
Gráfico 2 – Frequências relativas aos anos de experiência dos atletas	

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

Para compreender as razões da participação desportiva é necessária uma ciência desportiva multidisciplinar, que considere a interacção de factores psicológicos, biológicos, sociais e físicos dentro do contexto específico do desporto de competição (Weiss, 1991).

No que respeita ao contexto social específico do desporto de competição, além dos aspectos físicos e biológicos, é necessário ter-se em atenção a interacção dos factores psicológicos e sociais (Weiss, 1991).

Um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas que afectam os atletas de elite e de alta competição (Cruz & Caseiro, 1997).

Os factores psicológicos são uma das razões que mais apontamos por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações do atleta ficam abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino (Gomes & Cruz, 2001).

A competição desportiva revela-se uma experiência potencialmente ansiogénica, sendo que a ansiedade surge quando o atleta antevê, espera ou percebe que não será capaz de responder com êxito, às exigências da competição, tendo esta relevância para si mesmo (Viana, 1989).

Conseguir compreender como é que os atletas enfrentam psicologicamente a competição, quais as estratégias utilizadas face aos problemas que vão surgindo durante a prova, qual o tipo de ansiedade mais influente, como lida com os níveis experimentados e que efeitos irão repercutir-se sobre a sua performance, são, cada vez mais, desafios a que os investigadores e agentes desportivos procuram responder.

1. Objectivos e Pertinência do Estudo

1.1. Objectivo Geral

Com a realização deste estudo pretendesse identificar as habilidades psicológicas da personalidade que podem influenciar o comportamento de atletas internacionais das modalidades de Triatlo, Orientação, Futsal, Lutas Amadoras e Atletismo. O desempenho de atletas de elite caracteriza-se pela combinação de muitos factores, dos quais se destacam a preparação física, a preparação técnico/táctica e a preparação psicológica.

Utilizando o questionário ASCI-28, pretendesse, mais especificamente, avaliar as seguintes competências psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança, motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto/somatório das habilidades psicológicas. O nível de ansiedade traço dos atletas (incluindo as sub-escalas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) também foi investigado, tendo sido utilizado o questionário SAS para esta avaliação.

1.2. Objectivos Específicos

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas (idade; tipo de modalidade; sexo; anos de experiência; modalidade; número de sessões semanais de treino; nível actual), num momento de avaliação.
- Investigar a relação existente entre habilidades psicológicas e o traço de ansiedade, em atletas de elite.
- Ainda relativamente às habilidades psicológicas e à ansiedade competitiva, procurar encontrar a relação existente entre estes factores e as seguintes variáveis: idade; tipo de modalidade; sexo; experiência na modalidade; número de sessões semanais de treino; nível actual.

1.3. Pertinência do Estudo

Pelo menos nalgum ponto do tempo, qualquer jogador experimenta uma situação que o coloca sobre pressão. Normalmente, o indivíduo que está sob pressão experimenta a incapacidade de realizar boas performances. Este inesperado lapso na performance é chamado de “choque” e é muito comum na sociedade actual. Os jogadores de elite tornaram-se um espectáculo humano que é analisado e criticado baseado na sua performance.

A questão é: “Como é que os jogadores de elite eliminam os factores perturbadores durante a performance impedindo-os de entrar em choque quando eles necessitam mais das suas habilidades?”

O objectivo da competição é estar preparado para as complexas situações que se apresentam durante o jogo. Uma pressuposição natural para melhorar a performance requererá que os atletas mantenham um balanço equilibrado entre as dimensões físicas e mentais no seu desporto. A falta de treino mental não permitirá aos atletas atingir o nível de performance máximo. O sucesso no desporto pressupõe um equilíbrio entre o físico e o mental.

Os resultados deste estudo poderão ajudar os treinadores a desenvolver uma melhor compreensão na relação entre a ansiedade dos seus jogadores e as suas habilidades psicológicas. Ser proficiente no uso de habilidades mentais e controlar a ansiedade são, segundo a revisão da literatura dois factores cruciais para a obtenção de uma performance de sucesso.

Ou seja, quanto a nós, o interesse na realização deste estudo advém do facto das variáveis psicológicas, dentro da Psicologia do Desporto, serem cada vez mais reconhecidas como factores determinantes para o sucesso desportivo, bem como o facto de existirem muito poucos ou nenhuns estudos em relação ao traço de ansiedade competitiva em atletas de elite portugueses que ajudem treinadores e atletas a melhorarem as suas performances e o seu nível competitivo, sendo que no Desporto em geral no nosso país, ainda existe um longo caminho a percorrer no que concerne à utilização e aplicação dos conhecimentos produzidos pela Psicologia do Desporto na preparação para a competição.

2. Formulação de Hipóteses:

De acordo com o objectivo do estudo, formulamos as seguintes hipóteses:

H0.1: Não se verificam correlações baixas a moderadas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H0.2: Não se verificam correlações baixas a moderadas entre as variáveis psicológicas e a idade.

H0.3: Não se verificam correlações baixas a moderadas entre as variáveis psicológicas e anos de experiência.

H0.4: Não se verificam correlações baixas a moderadas entre as variáveis psicológicas e sessões de treino.

H0.5: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o sexo dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

H0.6: Não existem diferenças estaticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

H0.7: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o tipo de desporto (colectivo ou individual) e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

H0.8: Não existem diferenças estaticamente significativas entre os anos de experiência e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

H0.9: Não existem diferenças estaticamente significativas entre as modalidades e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

H0.10: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o nível actual e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

H0.11: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o número de sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, e o nível de traço de ansiedade.

CAPÍTULO II – REVISÃO DE LITERATURA

1. Habilidades Psicológicas

Na psicologia do desporto, a maioria das teorias, investigações e programas de intervenção baseiam-se na assunção de que as habilidades psicológicas são variáveis essenciais da performance desportiva, sendo dada grande importância à identificação das capacidades relevantes, preditivas do sucesso desportivo (Kioumourtzoglou *et al.*, 1997). Desta forma entende-se por habilidades psicológicas, como as habilidades que permitem ao atleta enfrentar uma determinada situação, com confiança e consciência de que o seu corpo e mente estão preparados para obter a melhor performance (Cox, 1994).

Existe cada vez mais a consciência que corpo e mente são indissociáveis na procura do sucesso desportivo. Em qualquer desporto o sucesso (ou o fracasso) de um jogador resulta de uma combinação de capacidades físicas (por exemplo, força, velocidade, equilíbrio, coordenação) e mentais (por exemplo, concentração, confiança, controlo da ansiedade). A maioria dos técnicos considera que o desporto é pelo menos 50% mental, e em certos desportos, como o golfe, ténis e patinagem artística, são frequentemente vistos como sendo 80 a 90% mentais. Jimmy Connors, conhecido pela sua tenacidade e firmeza mental, tem declarado com frequência que o ténis profissional é 95% mental. Tiger Woods iniciou a sua surpreendente ascensão ao vencer o Master em 18 tacadas com os nove primeiros buracos abaixo do par. Ele disse que após os desastrosos primeiros nove buracos ele sabia que simplesmente precisava de continuar a tentar concentrar-se e recuperar o seu “jogo mental”, pois isso seria a chave para o seu sucesso. As habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factor determinante no rendimento desportivo dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar relevância no processo de treino (Weinberg & Gould, 1999). Raposo e Aranha (2000), corroboram esta importância afirmando que já começa a ser do conhecimento comum que a prestação máxima é a consequência de um conjunto de factores do foro psíquico e físico.

Murphy e Tammén (1998), referiram que os atletas estão cientes das lacunas que existem entre o talento que apresentam a nível das habilidades físicas e a capacidade/habilidade de as demonstrar em situações de competição. Dado que as habilidades físicas não conseguem dar explicação a essas discrepâncias, concluem que as habilidades psicológicas são as responsáveis.

Em elevados níveis de performance desportiva, as habilidades psicológicas são muito importantes, se não mesmo fundamentais para vencer, tornando-se mais valiosas quando se trata de desportos de elite, onde a maioria dos atletas já possui as capacidades físicas necessárias para atingir o rendimento máximo (Smith & Johnson, 1990).

1.1. Treino das Habilidades Psicológicas

Martens, 1987 (citado por Weinberg & Gould, 1999), referiu que os atletas não nascem com determinadas habilidades psicológicas, estas são adquiridas através da experiência e do trabalho, tal como acontece com as habilidades físicas.

Weinberg e Gould (2001), afirmaram que o treino de habilidades psicológicas (THP) se refere à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas. Os métodos (procedimentos ou técnicas empregadas para desenvolver habilidades) básicos de THP incluem quatro técnicas tradicionais para desenvolver habilidades, incluindo regulação da activação, mentalização, estabelecimento de metas, atenção e concentração. Sejam quais forem os métodos e as habilidades incluídas no programa de THP, eles serão mais efectivos se forem acompanhados de objectivos psicológicos apropriados para o indivíduo. Os objectivos devem ser facilmente entendidos e definidos em termos mensuráveis.

Os mesmos autores revelaram que o THP desenvolveu uma base de conhecimento a partir de duas fontes. Uma fonte são os estudos de pesquisa originais conduzidos com atletas de elite, a outra é a experiência prática de técnicos e atletas. Os estudos de pesquisa originais foram conduzidos com atletas que demonstravam habilidades psicológicas superiores (se comparados a atletas com actuação menos bem sucedida). A segunda fonte referiu-se a técnicos e atletas cuja experiência desportiva os convenceu da importância das habilidades psicológicas para melhorar a performance e de que elas deveriam ser integradas nos regimes de treino diário de

atletas (Weinberg & Gould, 1999). O treino das habilidades psicológicas tem por finalidade, ensinar os atletas a promoverem e consequentemente a controlarem as suas competências psicológicas, integrando nas sessões de treino, programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os atletas aprendem como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais as estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões (Gomes & Cruz, 2001).

Neste sentido, têm sido realizados diversos estudos destinados a verificar o efeito que a aplicação de programas de treino mental têm sobre a performance desportiva.

Após diversos estudos realizados por Botterill e Nideffer (1986, 1981), citados por Savoy (1997), estes sugerem que a combinação de relaxamento, imagética, auto-focalização, activação e focalização pode melhorar a performance.

Num estudo semelhante realizado por Gould et al. (1992) com lutadores olímpicos também se verificou que a aplicação de um programa de treino de habilidades psicológicas, durante um período de três meses, produziu mudanças significativas ao nível dos conhecimentos acerca das habilidades psicológicas, a importância atribuída às mesmas, assim como ao nível do seu planeamento de aplicação dessas mesmas técnicas de treino das habilidades psicológicas.

Segundo Vealey (1998), citado por Murphy e Tammien (1998), o treino de habilidades psicológicas define-se como a descrição de técnica e estratégias designadas à aprendizagem ou ao aperfeiçoamento de habilidades mentais, que facilitam a performance e uma abordagem positiva ao desporto de competição.

Meyers e Schleser (1980), citados por Savoy (1997), desenvolveram um estudo que consistia na aplicação de um treino de habilidades psicológicas com jogadores de Basquetebol, no qual, após ter-se pedido aos atletas que identificassem situações nas quais tenham dificuldades em tomar uma decisão e em se concentrarem, realizou-se uma intervenção de treino psicológico individualizado. Após a aplicação desse programa de intervenção, verificou-se uma melhoria significativa ao nível da performance, que se analisou através do número de pontos totais por jogo, percentagem de pontos marcados por zona de campo e percentagem total dos pontos marcados pela equipa.

1.2. A importância do desenvolvimento das Habilidades Psicológicas em atletas de elite para a sua Performance

Os factores psicológicos são uma das razões mais vezes apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados (Gomes & Cruz, 2001).

Holm *et al.*, (1996) realizaram um estudo com o objectivo de avaliarem os efeitos de um programa de intervenção cognitivo-comportamental no aumento da performance de atletas de Futebol e de Natação (masculinos e femininos), em situações competitivas. Os resultados obtidos indicaram que o aumento da performance desportiva se relaciona com a melhoria das habilidades psicológicas, mais especificamente com o aumento da motivação, concentração e confiança, assim como com a redução da ansiedade somática e cognitiva, reforçando a teoria de que as habilidades psicológicas se relacionam com a performance.

Num estudo realizado por Weinberg e Gould (2001), com sujeitos de oito selecções que participaram nos Jogos Olímpicos de Atlanta, verificaram que as equipas que superaram as expectativas utilizaram a preparação mental, tiveram o apoio familiar e de amigos e eram altamente focalizadas e confiantes. Relativamente às equipas que falharam as expectativas, verificou-se que estas apresentavam problemas de controlo da ansiedade, coesão e de planeamento, falta de experiência, conflitos com o treinador e encontraram dificuldades de focalização e de confiança. Desta forma, os resultados indicaram que o pico de performance é um processo complexo e delicado que envolve uma variedade de factores psicológicos, físicos, sociais e organizacionais.

Gould, Eklund e Jackson, (1992) compararam atletas bem sucedidos e menos bem sucedidos verificando que em termos de habilidades psicológicas, os atletas de elite bem sucedidos tinham níveis mais elevados de concentração, auto-confiança, pensamentos positivos, pensamentos orientados à tarefa (ao invés de orientado ao resultado) e níveis mais baixos de ansiedades. Estes tendiam a ser mais determinados e a demonstrar menos comprometimento do que os seus colegas menos bem sucedidos.

Orlick e Partington (1988), realizaram um estudo a 235 atletas canadianos, que participaram nos Jogos Olímpicos de 1984, com o intuito de avaliar se a

preparação e controlo mental seria um factor importante no rendimento dos atletas. No estudo, estiveram representadas 31 modalidades olímpicas (Jogos Olímpicos de Inverno e Verão), e 27 atletas medalhados. Estes autores chegaram às seguintes conclusões: a preparação mental foi dos três tipos de preparação (mental, física e técnica) a que se apresentou estatisticamente mais relacionada com o ranking olímpico final. A preparação mental engloba um grande número de habilidades psicológicas que devem ser continuamente praticadas e refinadas de forma a maximizar a performance dos atletas. A focalização da atenção e a qualidade e controlo da imaginação foram as habilidades psicológicas mais directamente relacionadas com os níveis altos de performance. Para a maioria dos desportos, o envolvimento e a implicação total na procura da excelência, a formulação de objectivos diários, o envolvimento em situações de competições simuladas e o treino de visualizações mentais, são factores que devem ser incluídos nos planos de treino para que os atletas obtenham sucesso. Desta forma, sublinhou-se o papel mais significativo que os treinadores podem desempenhar na ajuda aos atletas, tendo em vista a sua preparação e “prontidão” mental para as principais competições.

Kioumourtzoglou *et al.*, (1997), partindo da crença de que a identificação da quantidade e da qualidade de habilidades psicológicas adquiridas por atletas de elite, correspondem à identificação e selecção dos melhores atletas deste nível competitivo, realizaram uma investigação com o objectivo de determinar as diferenças das habilidades psicológicas entre atletas e não atletas, mais especificamente, no que diz respeito à: auto – eficácia, concentração, rendimento sobre pressão, confiança e aquisição de motivação, superação das adversidades, estabelecimento de objectivos e preparação mental, libertação de preocupações e treinabilidade. Para tal foram comparados 3 grupos constituídos por atletas de elite (jogadores das selecções nacionais de Voleibol, Basquetebol e Pólo) com um outro formado por não atletas. Um segundo objectivo era o de comparar os resultados obtidos por atletas de elite, no mesmo desporto, mas de diferentes escalões (comparação de um grupo de basquetebolistas seniores com um de juniores). Os resultados desta investigação sugerem que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo com a participação desportiva, o tipo de desporto ou o escalão de competição. Do estudo concluíram que os atletas de elite alcançaram os melhores resultados na superação de adversidades e no estabelecimento de objectivos e preparação mental. Dentro do contexto desportivo, as habilidades que

distinguiram os diferentes grupos de atletas foram o estabelecimento de objectivos e preparação mental, o rendimento sobre pressão, a confiança e aquisição de motivação. No que concerne ao escalão de competição, os atletas seniores obtiveram melhores resultados do que os juniores nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto – eficácia.

Mahoney *et al.*, (1987) realizaram um estudo com 713 atletas masculinos e femininos e 16 psicólogos do desporto, sendo que 126 da amostra eram de elite, 141 de pré – elite e 446 de não elite, com o objectivo de identificar as diferentes habilidades psicológicas existentes entre atletas de elite e não elite e comparar o perfil psicológico descrito pelos atletas de elite com o predito por psicólogos, que seria a descrição do atleta ideal. A análise destes resultados levou a concluir que, existem de facto habilidades psicológicas percebidas como muito importantes, tanto por atletas de elite como por psicólogos do desporto (controlo da ansiedade, concentração, motivação, preparação mental, auto – confiança) e que existem algumas diferenças nos perfis idealizados e nos perfis reais dos atletas de elite, nomeadamente na ansiedade pré-competitiva e em episódios de ataques de pânico revelados por alguns atletas de elite. Em relação ao género, concluiu-se que as atletas não de elite femininas revelam menos auto – confiança, mais ansiedade e pressão competitiva que os atletas masculinos da mesma categoria. Na comparação entre desportos individuais e colectivos os resultados indicaram que os atletas de desportos individuais têm mais problemas de ansiedade, confiança e concentração na tarefa, sendo que os atletas de desportos colectivos apresentam índices mais elevados de envolvimento no sucesso/falhanço da sua equipa. No que diz respeito aos desportos abertos e fechados, o estudo revelou que nos desportos fechados os atletas exibem maiores problemas de concentração, de controlo da ansiedade e da confiança, revelando também maiores níveis de motivação e do uso de estratégias de preparação mental.

1.3. Competências Psicológicas que influem na Performance e sua relação com a Ansiedade

“A alta competição desportiva, pela sua própria natureza, objectivos e características têm o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade”,

Cruz (1996). A eficácia do rendimento desportivo dependerá dum equilíbrio e harmonia da estrutura operacional e afectiva.

Como observamos anteriormente, Mahoney et al. (1987) realizaram um estudo com o objectivo de identificar as diferentes habilidades existentes entre atletas de elite e não elite e comparar o perfil psicológico descrito pelos atletas de elite com o predito por psicólogos, que seria a descrição do atleta ideal. Verificaram que as características que diferem os atletas de elite dos restantes são: concentração, controlo da ansiedade, auto-confiança, preparação mental e motivação. O perfil ideal realizado pelos psicólogos na generalidade correspondeu com o dos atletas.

Weinberg e Gould (2001) afirmam que o estado de ansiedade está relacionado com a componente de humor em constante variação, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão, associados à estimulação do Sistema Nervoso Autónomo. A ansiedade cognitiva é representada quando a pessoa está preocupada ou tem pensamentos negativos e, somática, quando existem alterações na percepção subjectiva da activação fisiológica.

Hanin (1997, citado por Weinberg & Gould, 1999), verificou que atletas de elite têm uma zona de ansiedade estado ideal na qual ocorrem os seus melhores desempenhos. O nível ideal de ansiedade estado é subjectivo, variando de acordo com o traço de ansiedade próprio de cada atleta. Pode ser baixo, para alguns desportistas que precisam de estar com o nível de ansiedade bem baixo, calmos para atingir bons desempenhos; médio para atletas que necessitam estar com a ansiedade sobre controlo, mas também com o Sistema Nervoso um bocado activado; ou alto para os que obtêm as melhores actuações quando estão bastante agitados. Quando um atleta está com um nível de ansiedade óptimo, ele está psicologicamente controlado.

Weinberg e Gould (2001), apontam que para a interpretação de um indivíduo dos seus sintomas de ansiedade é importante a compreensão da relação ansiedade e desempenho. As pessoas podem considerar os sintomas de ansiedade como facilitadores, positivos e úteis para o desempenho ou, por outro lado como negativos e prejudiciais.

Em todas as grandes competições desportivas, os atletas são submetidos a situações de muita pressão e stress. As equipas que obtêm sucesso mencionam que a realização de um trabalho de preparação mental os torna aptos para lidar com tais situações. Equipas que têm maior capacidade de manter um alto nível de concentração, motivação e empenho tendem a ter uma boa performance. Os atletas

de modalidades colectivas são auto-confiantes, direccionam a sua energia à conquista do seu objectivo na competição e esforçam-se ao máximo para conseguir o melhor desempenho possível (Gould *et al.*, 1999).

Os aspectos positivos e negativos não são exclusivos na influência sobre a performance dos atletas, mas a importância de se perceber a interacção dos factores que compõem o cenário da performance. De ressaltar que não há um único factor ou uma "fórmula mágica" que determina um grande desempenho. Existem sim muitos factores que contribuem para a performance dos atletas de elite.

1.3.1. Estabelecimento de Metas

Pesquisas e experiências práticas demonstram que o estabelecimento de metas pode ser uma forma de melhorar a performance (Locke & Latham, 1981, citados por Weinberg & Gould, 1999). A maior parte dos pesquisadores e praticantes vêem o estabelecimento de metas como uma estratégia que transmite motivação para melhorar a performance focando a atenção, aumentando a intensidade e persistência.

Weinberg e Gould (1999), revelaram que o estabelecimento de metas em desportos colectivos relaciona-se com aumentos na motivação, confiança e coesão de um grupo. Ou seja, retira à subjectividade de cada indivíduo uma certa ansiedade presente nos desportos individuais.

1.3.2. Motivação

Motivação pode ser definida simplesmente como a direcção e a intensidade dos nossos esforços (Sage, 1977, citado por Weinberg & Gould, 1999). *Direcção do esforço* refere-se a se um indivíduo procura aproximar-se ou é atraído por certas situações. *Intensidade do esforço* refere-se a quanto de esforço uma pessoa coloca numa determinada situação.

Weinberg e Gould (1999), afirmam que atletas com altos níveis de realização geralmente adoptam objectivos voltados ao domínio (tarefa) e têm alta percepção da sua capacidade e controlo. Eles atribuem sucessos a factores estáveis e internos como

alta capacidade; atribuem fracasso a factores instáveis e controláveis como baixo esforço. Os atletas com baixos níveis de realização, por outro lado, geralmente têm baixa percepção de capacidade e controlo, julgam-se mais em objectivos voltados para o resultado e atribuem o sucesso à sorte ou à facilidade da tarefa (factores externos, incontroláveis); eles atribuem fracasso à baixa capacidade (um atributo interno, estável).

Foi ainda demonstrado que o feedback e reforço de outros e várias orientações motivadoras (como orientações voltadas ao objectivo e traço de ansiedade) influenciam sentimentos como a auto-estima, de competência e controle. Wong e Bridges (1995, citados por Weinberg & Gould, 1999), testaram esse modelo usando 108 jovens jogadores de futebol e os seus técnicos. Eles mediram a percepção de competência, a percepção de controlo, o traço de ansiedade e a motivação, bem como vários comportamentos dos técnicos. Como se poderia esperar, eles verificaram que o traço de ansiedade e o comportamento dos técnicos predisseram percepções de competência e controlo, que, por sua vez, estavam relacionadas com os níveis de motivação do jogador. Portanto, as percepções de competência e controlo que atletas jovens têm são determinantes críticos de que eles se esforçarão na direcção da conquista.

1.3.3. Concentração

Garfield e Bennett (1984, citados por Weinberg & Gould, 1999), investigaram as componentes de desempenho ideal e encontraram oito capacidades físicas e mentais que atletas de elite associam com desempenho máximo. Três dessas oito estão associadas com altos níveis de concentração. Especificamente, os atletas descrevem-se como sendo absorvidos no presente e sem qualquer pensamento sobre o passado ou o futuro, estando mentalmente relaxados (baixo nível de ansiedade) e tendo um alto grau de concentração, controlo e num estado de extraordinária consciência tanto dos seus corpos como do ambiente externo.

É importante focalizar-se apenas nos sinais relevantes do ambiente desportivo e eliminar distrações. Algumas distrações vêm de dentro de nós mesmos — nossos pensamentos, preocupações e ansiedade. Jackson (1995, citado por Weinberg &

Gould, 1999), demonstrou por meio de entrevistas com atletas de elite que preocupações e pensamentos irrelevantes podem fazer com que os atletas percam a concentração, fiquem ansiosos e desenvolvam um foco de atenção inadequado.

Uma das soluções apontadas para se superar essa ansiedade/tensão que prejudica a concentração é o diálogo interior, que pode tomar muitas formas, mas por conveniência o classificaremos em dois tipos: positivo e negativo. O diálogo interior positivo é um trunfo que aumenta a auto-estima, a motivação, o foco de atenção e o desempenho. Diálogo interior negativo constitui-se como crítico e auto-depreciativo e impede que uma pessoa alcance os seus objectivos; ele é contra-produtivo e gerador de ansiedade.

1.3.4. Regulação da Activação

Um atleta deve aumentar a consciência dos seus estados psicológicos antes de poder controlar os seus pensamentos e sentimentos. Saber como controlar a ansiedade é mais importante do que a intensidade da ansiedade que sentimos. Entretanto, se o atleta for diligente com este procedimento, poderemos rapidamente intensificar a sua consciência, o que é um enorme passo em direcção ao seu nível ideal de activação consistentemente (Weinberg & Gould, 1999).

A ansiedade pode afectar-nos tanto física (ansiedade somática) quanto mentalmente (ansiedade cognitiva). Os estudos realizados por Maynard (1993, citado por Weinberg & Gould, 1999), comprovam a *hipótese da correspondência*, ou seja, uma técnica de relaxamento somático (relaxamento progressivo) é mais efectiva que uma técnica de relaxamento cognitivo (controlo do pensamento positivo) na redução da ansiedade somática. Inversamente, a técnica de relaxamento cognitivo foi mais efectiva que a de relaxamento somático na redução da ansiedade cognitiva. As reduções ao nível da ansiedade somática e cognitiva estavam associadas com algumas melhoras subsequentes no desempenho.

1.3.5. Auto-Confiança

As pesquisas indicam também que o factor mais consistente para diferenciar atletas altamente bem sucedidos de atletas menos bem sucedidos é a confiança (Hardy & Jones, 1990, citados por Weinberg & Gould, 1999).

Em entrevistas com 63 dos maiores atletas de uma grande variedade de desportos, quase 90% declararam que tinham um nível muito elevado de autoconfiança. Isso significa que os atletas de elite, independentemente do desporto, exibem consistentemente uma forte crença neles próprios, e nas suas capacidades por uma alta expectativa de sucesso. Ela pode ajudar os indivíduos a despertarem emoções positivas (que se reflecte na activação como consequência a uma motivação), facilitar a concentração, estabelecer metas, aumentar o esforço, focalizar as suas estratégias de jogo e mantê-las (Weinberg & Gould, 1999).

Wiggins e Brustad (1996, citados por Weinberg & Gould, 1999), elaboraram um estudo onde o propósito era examinar as expectativas da performance e da direcionalidade da ansiedade. Direcionalidade refere-se aos aspectos que facilitam ou prejudicam a ansiedade. Análises mostraram que os atletas com valores baixos na ansiedade cognitiva e somática, e valores altos na auto-estima tinham uma efectiva percepção da sua ansiedade, resultando maiores expectativas e facilidades na performance, ou seja, os atletas que interpretaram a ansiedade e sintomas de auto-estima como positivas, facilitaram a sua performance. O incremento deste estudo CSAI-2 indica que a redução no estado de ansiedade e incremento de auto-confiança eram percebidas pelos participantes como facilitadores para a performance futura (Maynard, *et al.*, 1995; citados por Weinberg & Gould, 1999).

Hardy e Jones (1990, citados por Weinberg & Gould, 1999), sugeriram que a auto – confiança poderá, de certa forma, proteger contra os possíveis efeitos negativos da ansiedade, através da moderação da relação entre ansiedade e performance.

A teoria de ansiedade traço e estado de Spielberger's (1972, citado por Weinberg & Gould, 1999), sugere que pessoas com alta ansiedade traço tem uma maior tendência para se aperceber das situações envolvendo o ego como ameaçadoras, a partir daí, respondem a essas situações com elevada ansiedade estado.

2. Ansiedade

Barbosa e Cruz (1997), referem que os dados de diversos estudos (Scanlan, 1984; Jones & Hardy, 1990; Gould, Jackson & Finch, 1993; Cruz, 1994, 1996) evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta competição experimentada pelos atletas, independentemente da idade, sexo, tipo de desporto ou nível competitivo.

Segundo Cruz (1996) a ansiedade no rendimento desportivo apresenta-se como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e de motivação, experimentada em contextos desportivos. Ainda segundo o mesmo autor, a ansiedade no Desporto é experimentada nos momentos de aprendizagem (treinos, preparação para uma competição importante), nas competições e também nas diversas situações de avaliação que ocorrem ao longo de um ciclo de realização.

2.1. Definição de Ansiedade

Ansiedade consiste, num estado psíquico acompanhado de excitação ou de inibição, que pode estar associada ao conceito de angústia, medo, ameaça ou impaciência, entre outros factores (Frischknecht, 1990). O mesmo autor cita ainda Freud (1932) e Hull (1943) que referem que a ansiedade tem sido entendida como a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Para Bell (1983, citado por Frischknecht, 1990), “A ansiedade resulta de uma maneira de encarar o mundo em geral, ou as competições em particular, e da forma como se pensa a respeito das mesmas. Muito frequentemente é o resultado duma maneira de pensar irrealista, exagerada e sempre fútil”.

Frischknecht (1990) alega que “a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance. Na pior das hipóteses os efeitos da ansiedade criam tais dificuldades que se chega a “gelar de medo” e, no melhor dos casos, impede subtilmente a performance, perturbando a concentração.

Weinberg e Gould (1999) definiram ansiedade, como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com activação ou agitação do corpo. Possui uma componente do pensamento (ex. preocupação e apreensão) chamada de ansiedade cognitiva e uma componente de ansiedade somática, que se define como o grau de activação física percebida. Além da diferenciação entre ansiedades cognitiva e somática, uma outra diferença importante é entre ansiedade estado e ansiedade traço.

2.1.1. Ansiedade e Performance

A habilidade em controlar a ansiedade em momentos cruciais é um factor importante que distingue os atletas de elite dos outros (Mahoney *et al.*, 1987).

Cruz (1996) verificou que os atletas de elite nacionais se distinguem dos restantes atletas de alta competição, por possuírem um maior nível de auto-confiança e motivação, assim como pela existência de baixos níveis de ansiedade, cognições e pensamentos interferentes com a concentração. Outra constatação foi que, os atletas com elevadas competências de controlo de ansiedade e baixo traço de ansiedade perceberam níveis menores de ameaça na alta competição. O autor, refere ainda que 20 a 30% dos atletas de alta competição parece sentir dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da auto-confiança, da concentração e/ou motivação, mesmo 10% dos melhores atletas de elite parece sentir dificuldades ou “déficits” sérios de competências psicológicas. Estes resultados vão de encontro aos recolhidos por Mahoney *et al.* (1987).

A relação entre a activação, ansiedade e performance desportiva tem sido um dos temas mais pesquisados pelos psicólogos do desporto (Weinberg & Gould, 1999).

Krohne e Hindel (1988, citados por Cruz, 1996), efectuaram um dos primeiros estudos destinados a avaliar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Recorrendo aos melhores atletas de ténis de mesa da Alemanha (N=36), avaliaram-nos em situações de stress “neutral” (treino) e em situações de elevado stress (competição – campeonato nacional). Os resultados que obtiveram demonstraram que as estratégias de confronto e a intensidade da ansiedade cognitiva eram os melhores preditores do rendimento

sob stress. Os atletas de elite com maiores níveis de sucesso, na modalidade de ténis de mesa, caracterizavam-se por recorrem mais frequentemente a estratégias de confronto de evitamento cognitivo, reduzindo deste modo o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade. Além disso, comparativamente aos menos bem sucedidos, os melhores atletas relataram menor frequência na ocorrência de cognições interferentes para a tarefa durante a competição.

Cruz e Viana (1995) procuraram verificar a relação dos níveis de stress e ansiedade com as competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto – confiança, concentração e motivação) nas suas interacções, enquanto factor explicativo do sucesso desportivo, da ameaça na competição, do traço da ansiedade competitiva e de várias competências psicológicas, junto de atletas de alta competição desportiva. Os resultados revelam que níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas em termos de controlo de ansiedade, auto – confiança, concentração e motivação, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática. Os resultados permitiram identificar um conjunto de competências e factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, a alta competição: os atletas de elite caracterizam-se por possuírem melhores competências psicológicas, nomeadamente auto – confiança e motivação e por experimentarem menores níveis de ansiedade competitiva. Os resultados evidenciaram que os atletas com baixos níveis de ansiedade competitiva (traço) e elevadas competências de controlo de ansiedade percebem melhores performances.

Barbosa e Cruz (1997) realizaram um estudo com 143 atletas nacionais do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais do seu escalão etário, com o objectivo de identificar as principais fontes de stress e pressão psicológica, analisar as estratégias de confronto psicológico utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade da competição e as diferenças psicológicas entre os atletas com diferentes níveis de performance e sucesso desportivo. Chegando-se à conclusão de que os atletas de andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico centradas na resolução das situações e do problema, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição. Em relação às diferenças psicológicas entre os atletas de elite e os

outros atletas, concluiu-se que os atletas de elite evidenciaram uma maior capacidade de controlo emocional e maiores índices de motivação e disponibilidade para a aprendizagem nos treinos, bem como mais competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica.

Hanton, Mullen e Jones (2000) realizaram um estudo com 50 jogadores de rugby e 50 atiradores com o objectivo de investigar as interpretações e a intensidade da ansiedade consoante o tipo de desporto praticado, neste caso concreto o rugby (desporto anaeróbio, de explosão) e o tiro ao alvo (desporto dependente de motricidade fina). Relativamente à ansiedade cognitiva não foram encontradas diferenças entre os dois tipos de desportos, sendo que, quanto à intensidade da auto-confiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram, maiores índices da mesma, devendo-se este facto, segundo os investigadores, a que quase 50% da amostra dos jogadores de rugby serem atletas internacionais. Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos autores de que os desportos dependentes de motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática. Como sugestão final os autores referem que este estudo vem dar importância à natureza de cada desporto como uma variável importante no estudo das dimensões do estado de ansiedade competitiva.

Cruz (1996c) procurou analisar a relação entre a percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. Neste estudo participaram 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, das modalidades de voleibol (84 atletas), andebol (75 atletas), natação (45 atletas) e atletismo (42 atletas). Sendo 133 desses atletas, considerados atletas de elite e de sucesso, isto é, que tinham obtido um dos três primeiros lugares nos respectivos campeonatos nacionais e/ou que integram equipas ou selecções para a participação dos Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças de Europa ou do Mundo. Os resultados obtidos, permitiram evidenciar que os atletas portugueses de elite (bem sucedidos) se caracterizaram e se distinguem dos restantes atletas de alta competição por um maior nível de auto-confiança e de motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade competitiva em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade (preocupação com a competição e perturbação da concentração durante a competição). Deste estudo pode-se ainda concluir que, as competências de controlo de ansiedade, motivação e a percepção de ameaça na competição, são variáveis que maximizam as diferenças

entre o sexo nos atletas de elite. Dado que, os atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais baixos na motivação e no controle de ansiedade, e maiores níveis de percepção de ameaça comparativamente aos atletas do sexo masculino. Relativamente às diferenças entre sexos no grupo de atletas de alta competição, pode-se verificar que os atletas do sexo feminino para além de manifestarem níveis significativamente mais baixos de competências de controlo da ansiedade, auto-confiança e concentração, quando comparados com os colegas do sexo masculino, exibiram níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva (na dimensão de perturbação da concentração) e na percepção de ameaça gerada pela competição. No que se refere há diferenças em função do tipo de desporto entre os atletas de elite, pode-se constatar que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente com os de modalidades colectivas, apresentaram menores competências psicológicas (controlo de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação), níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração) e uma percepção de ameaça significativamente mais elevada. As diferenças encontradas em função do tipo de desporto nos atletas de alta competição verificaram-se apenas numa variável do traço de ansiedade competitiva (ansiedade somática). Sendo essa a mais experimentada pelos atletas de modalidades individuais.

Rodrigues e Cruz (1997) realizaram um estudo no qual participaram 44 nadadores portugueses de alta competição, de ambos os sexos e de diferentes escalões competitivos, com o objectivo de analisar as relações existentes entre as percepções de auto – eficácia e auto – confiança, a ansiedade competitiva e o seu rendimento em prova em duas competições distintas: Campeonatos Regionais e Nacionais de natação. Um dos primeiros dados que ressaltou deste estudo foi a existência de diferenças ao nível das variáveis psicológicas, entre as duas competições. Os campeonatos nacionais foram percebidos como os mais importantes e difíceis, em que os elevados níveis de ansiedade pré – competitivos, de autoconfiança e de expectativas de auto – eficácia, comprovam isso mesmo. O que confirma a importância e a influência da natureza da competição nos níveis de stress e ansiedade nos atletas. Outra das principais conclusões deste estudo foi que as expectativas (força) de auto – eficácia se revelaram como o mais importante e significativo predictor do rendimento na natação independentemente do sexo, escalão competitivo e duração nas provas, tendo existido uma clara distinção entre os

nadadores de alto nível e os nadadores com menor rendimento, também ao nível dos recordes pessoais os nadadores com elevados níveis de auto – confiança e expectativas de auto – eficácia foram os que obtiveram maiores melhorias nos seus recordes pessoais. Relativamente à ansiedade pré – competitiva, os autores concluíram que os nadadores de alta competição com melhores competências psicológicas, demonstraram no período pré – competitivo, níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, níveis mais elevados de auto – confiança e de expectativas de auto – eficácia, bem como o facto de níveis elevados de traço de ansiedade e de percepção da ameaça na competição desportiva estarem intimamente ligados com uma maior ansiedade pré-competitiva e estados de maior auto–confiança e percepção de auto – eficácia.

Cruz e Caseiro (1996) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da primeira divisão com diversos objectivos: identificar as competências e características psicológicas dos atletas de voleibol de alta competição, analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico nos atletas de voleibol, explorar o efeito de variáveis como o sexo, escalão competitivo, posto específico, experiência competitiva e nacionalidade nas competências e características psicológicas dos atletas, identificar os principais factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, e por fim analisar as percepções dos atletas relativamente aos problemas cuja solução pensam ser importante, o apoio e ajuda da natureza psicológica. As conclusões deste estudo apontam assim para a existência de diferenças ao nível do controle de ansiedade, concentração e auto – confiança entre sexos, sendo o sexo masculino, o mais apto a lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Relativamente ao posto específico o trabalho revela que não existem diferenças nas características psicológicas em jogadores com diferentes posições, enquanto que em função do escalão competitivo, os seniores revelaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior. No que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto – confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional. Foram também evidenciadas neste estudo diferenças entre os atletas de

sucesso e os atletas de insucesso, sendo que os primeiros apresentaram níveis mais baixos de ansiedade competitiva e maiores índices de auto – confiança e motivação.

Orbach, Price e Singer (1997), num estudo com 24 jogadores de futebol (divididos em dois grupos: atletas com elevada auto-confiança e atletas com baixa confiança), tinham como objectivo investigar como é que a auto-confiança influencia a performance dos atletas com ansiedade cognitiva, e como é que estes interpretam os seus sintomas ansiogénicos antes da competição. Os resultados obtidos demonstraram que os jogadores com elevados índices de auto-confiança têm uma melhor performance do que os atletas com baixos níveis de auto-confiança em situações de elevada ansiedade cognitiva, esta auto-confiança revelou-se ainda bastante importante no reconhecimento dos sintomas ansiogénicos como facilitativos para a performance por parte dos atletas. Relativamente à ansiedade somática o estudo revelou que tanto os atletas com elevada auto-confiança, perceberam os sintomas somáticos ansiogénicos como positivos e facilitadores da performance, o que levou os autores concluir que a auto-confiança tem um papel importante na percepção da ansiedade cognitiva como facilitadora da performance o que originou as diferenças registadas na performance entre os dois grupos de atletas.

Mahoney (1989), referiram que diferentes atletas experimentaram ansiedade, independentemente do seu nível de desenvolvimento. Weinberg e Gould (1999) referem que para entender a relação ansiedade – performance é necessário examinar tanto a intensidade da ansiedade, bem como a sua direcção (sua interpretação daquela ansiedade como sendo facilitadora levando a um desempenho superior ou debilitante levando a um desempenho menos satisfatório para a performance).

Holm *et al.* (1996) realizou um estudo com 26 jogadores de futebol americano do sexo masculino e 36 atletas de natação de ambos os sexos, no qual pretendia avaliar o efeito de um programa de treino cognitivo e comportamental para lidar com o stress. Assim, um grupo de atletas, o grupo experimental, foi sujeito ao já referido programa de treino mental, enquanto que outro grupo de atletas, o grupo de controlo, não foi sujeito a esse programa. Assim, os resultados do grupo experimental, em comparação com os do grupo de controlo, revelaram um maior decréscimo na ansiedade, melhorias na performance e nas habilidades psicológicas. Verificou-se ainda que as melhorias que se deram ao nível das habilidades psicológicas, tais como o decréscimo da ansiedade, aumento da concentração e da

auto – confiança, se encontram directamente associadas às melhorias que se verificaram o nível das performances atléticas.

Savoy (1997) desenvolveu um programa de treino mental individualizado com o propósito de aperfeiçoar a performance desportiva durante a fase regular dos playoffs da Primeira Divisão Feminina do NCAA. Cada programa, aplicado em duas jogadoras da referida divisão, incluía o treino do comprometimento e dedicação à modalidade, focalização e imagética, tendo sido elaborado com base nos níveis de ansiedade das atletas obtidos através Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2). A aplicação do programa surtiu efeito, com as atletas a apresentarem menores níveis de ansiedade estado cognitiva e ansiedade estado somática e aumento dos níveis de auto – confiança. A estatística dos jogos e a avaliação da performance das atletas por parte dos treinadores suportam os benefícios resultantes da aplicação do programa.

2.1.2. Ansiedade Estado e Ansiedade Traço

Ansiedade Estado refere-se ao comportamento de humor em constante variação, sendo definido como um estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com activação do sistema nervoso autónomo (Weinberg & Gould, 1999). Segundo Spielberger's (1996, citado por Weinberg & Gould 1999), a ansiedade estado é caracterizada por sentimentos subjectivos e conscientemente percebidos de apreensão e tensão, acompanhados com a activação do sistema nervoso autónomo.

Weinberg e Gould (1999) referem que a ansiedade traço faz parte da personalidade, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade – traço predispõe um indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objectivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. As pessoas com elevado traço de ansiedade geralmente apresentam níveis mais elevados de ansiedade estado em situações de avaliação ou na alta competição, do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo.

Spielberger, (1996, citado por Weinberg & Gould 1999), define traço de ansiedade como uma tendência ou disposição comportamental adquirida que

influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade – traço predispõe um indivíduo a perceber/responder como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objectivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente.

Para Hackfort e Schwenkmezger (1993) a ansiedade traço ao contrário da ansiedade estado pode ou não ser manifestada directamente no comportamento, mas pode ser inferida pela frequência que um indivíduo experimenta elevações na ansiedade estado. Pessoas que têm valores elevados de ansiedade traço estão mais predispostas a perceber um maior número de situações como perigosas ou ameaçadoras do que indivíduos que tem baixa ansiedade traço, estando mais vulneráveis ao stress, experimentando reacções de ansiedade estado mais frequentemente e com maior intensidade, do que indivíduos que tem baixa ansiedade traço.

No entanto Weinberg e Gould (1999) referem que um atleta com uma elevada ansiedade traço pode ter muita experiência numa determinada situação e por esse motivo, pode não perceber uma ameaça e a correspondente ansiedade – estado elevada.

2.1.3. Ansiedade Cognitiva e Somática

Weinberg e Gould (1999) referem que a ansiedade estado se divide em ansiedade cognitiva (componente do pensamento) e ansiedade somática (componente física).

Davidson e Schwartz (1976, citados por McNally 2002), referem que a ansiedade cognitiva é a componente mental e a ansiedade somática é a componente fisiológica da ansiedade.

Weinberg e Gould (2001) incorporam estes tipos de ansiedade unicamente dentro da ansiedade estado, defendendo que a ansiedade-estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade-estado somática se refere às mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida, sendo que o estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física da pessoa, mas reflecte antes a sua percepção da mudança.

2.1.4. Fontes de Ansiedade

São vários os autores que mencionam algumas das fontes de ansiedade envolvidas no âmbito desportivo, tais como ansiedade de: lesões desportivas, falhar, competição, desgracia e desconhecido (Hackforf & Schwenkmezger, 1985, Schwenkmezger, 1985a, Vormbrock, 1983, citados por Hackforf e Schwenkmezger, 1993).

Gould *et al.* (1993) realizou um estudo com atletas seniores de elite de patinagem artística, tendo identificado as seguintes principais fontes de ansiedade: as exigências ambientais e psicológicas; as exigências físicas nos recursos dos atletas; as expectativas e pressão pelo rendimento e os aspectos de relacionamento inter pessoal e preocupações com a carreira e vida futura. Endler (1978; citado por Cox, 1994) enunciou cinco factores associados a ansiedade. Foram estes a ameaça à auto-estima como o resultado de uma falha, perigo físico (ameaça de dano pessoal); ambiguidade (impressibilidade e medo do desconhecido), ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com hábitos diários) e a avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros) que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, activando-o ou inibindo-o.

Assim, as investigações efectuadas até ao momento sobre fontes geradoras de ansiedade nos atletas indicam que todos os atletas (independentemente da idade, do escalão e do nível competitivo) parecem experimentar um conjunto semelhante de fontes associados à competição desportiva, embora algumas das fontes não estejam propriamente inerentes na alta competição.

2.2. Teoria e Modelos Explicativos da Relação entre Performance e Ansiedade

A importância da ansiedade na performance desportiva é há muito reconhecida. No entanto, tem suscitado alguma controvérsia, o que desencadeou a formulação de várias teorias, inicialmente baseadas numa única dimensão progredindo para múltiplas dimensões: *Teoria do Drive*; *Teoria da Facilitação Social*; *A Hipótese do U Invertido*; *A Teoria das Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal*; *A Teoria da Ansiedade Multidimensional*; *Modelo Catastrófico da Ansiedade*; *Teoria da Inversão*.

2.2.1. Teoria do Drive

A Teoria do Drive foi a primeira abordagem teórica do efeito da ansiedade na performance motora. Foi realizada por Hull (1952, citado por Weinberg & Gould, 1999) e posteriormente modificada por Taylor (1951, 1956, citado por Weinberg & Gould, 1999) e Spence e Spence (1966, citado por Weinberg & Gould, 1999). Esta teoria propõem que a força de um comportamento específico (B) é a função do efeito do estado do drive (D) e hábito da força (H): $B = f(D \times H)$. O estado do *drive* é definido como a soma de todas as componentes energéticas que afectam um indivíduo na altura do comportamento e a força do hábito – a intensidade da tendência para uma reacção específica a um determinado estímulo. Esta teoria baseava-se em duas hipóteses: a primeira denominada por hipótese crónica assume que nas situações as diferenças individuais nos níveis de ansiedade, são responsáveis por diferenças na performance; a segunda hipótese, denominada como situacional ou reactiva assume que a indução de diferentes níveis de ansiedade em situações específicas é devido à aplicação de estímulos de stress. Esta teoria sugere então uma relação linear entre activação e performance, ou seja, à medida que a activação ou estado de ansiedade de um indivíduo aumenta, também aumenta a sua performance (Spence & Spence, 1966, citados por Weinberg & Gould, 1999).

Martens (1971, 1974, citado por Weinberg & Gould, 1999) sumariou os resultados dos estudos no campo motor que a teoria do *drive* apoiava. As conclusões apontavam para que as pessoas altamente ansiosas são induzidas a actuar melhor em tarefas mais simples, do que pessoas com baixa ansiedade que executam com mais facilidade tarefas mais difíceis. No entanto, apenas alguns estudos mostram resultados que confirmam as hipóteses.

De acordo com Martens, Vealy e Burton (1990, citados por Weinberg & Gould, 1999) referem que os atletas por vezes atingem uma activação demasiado elevada ou ficam demasiado ansiosos, resultando na decadência da performance, por isso a teoria do *drive* tem pouco apoio hoje em dia. (Weinberg & Gould, 1999).

2.2.2. Teoria da Facilitação Social:

A teoria da Facilitação Social, criada por Zajonc (1965, citado por Weinberg & Gould, 1999), defendia que a presença de outros cria activação no executante, a qual prejudica a performance em tarefas difíceis que não foram aprendidas (ou aprendidas eficientemente) e ajuda no desempenho em tarefas bem aprendidas.

Tendo em conta que, em tarefas simples esta teoria prevê uma relação linear entre activação e performance, não explica as razões pelas quais um atleta de elite tem mudanças de rendimento em situações de grande pressão (Weinberg & Gould, 1999).

2.2.3. Teoria da Hipótese do U – Invertido

Esta teoria baseia-se nos pressupostos de Yerkes e Dodson (1908, citado por Weinberg & Gould, 1999) acerca da relação entre activação e performance.

De acordo com Fiske e Maddi (1961, citados por Hackfort & Schwenkmezger 1993), há uma boa razão para assumir que o nível de activação óptima requerida para solucionar tarefas é dependente da complexidade da tarefa. O nível óptimo de activação é mais alto para tarefas mais simples do que para tarefas mais complicadas.

Martens (1975), citado por Hackfort e Schwenkmezger (1993), conseguiu demonstrar que as diferenças nos níveis de activação fisiológicas são consoantes as diferenças nas tarefas desportivas. Movimentos motores grossos requerem um alto nível de activação fisiológica, enquanto os movimentos motores finos requerem menor nível de activação fisiológica.

Esta hipótese sustenta que na baixa activação os níveis de desempenho ficarão abaixo do padrão normal; o atleta não está activado. À medida que a activação aumenta, melhora o desempenho, até um ponto ideal em que ocorre o desempenho desejado. Entretanto, aumentos adicionais fazem o desempenho declinar. Assim, essa visão é representada por um U invertido que reflecte alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenho mais baixo com activações baixas ou muito altas.

A maioria dos atletas e dos técnicos aceita as noções gerais da hipótese do U invertido. Pois, a maioria das pessoas já experimentou baixa activação, activação

ideal e super-ativação. No entanto a aceitação da hipótese em geral, tem sido alvo de críticas nos últimos tempos (Gould & Udry, 1994; Hardy, 1990). Os críticos questionam a forma da curva, devido ao facto do nível de activação óptimo ocorrer sempre no ponto médio do contínuo de activação; a própria natureza da activação também tem sido contestada (Weinberg & Gould, 1999).

2.2.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Desempenho Ideal (ZIFO)

Yuri Hanin (1987), citado por Weinberg & Gould, 2001) apresentou uma teoria alternativa, observando que cada atleta de elite tem uma zona de ansiedade estado ideal na qual ocorrem as melhores performances, fora dessa zona ocorrem as piores performances.

Esta teoria não argumenta que um nível moderado de activação é superior a baixos ou altos níveis, mas em vez disso prediz que alguns indivíduos irão ter uma melhor performance quando a activação é alta, outros irão ter quando a activação for baixa, e para outros quando esta for moderada.

A teoria ZIFO de Hanin difere-se da hipótese do U invertido em dois pontos importantes: primeiro o nível ideal de ansiedade estado nem sempre ocorre no ponto médio, mas antes, varia de um indivíduo para o outro. Ou seja, alguns atletas têm uma zona de desempenho ideal na extremidade inferior; alguns na porção média; e outros na extremidade superior. Segundo, o nível ideal de ansiedade estado não é um único ponto, mas a sua frequência que varia dentro de uma zona.

Investigações realizadas por vários autores (Morgan & Bradley, 1985, Morgan, O'Connor, Sparling & Pate, 1987, Raglin & Morgan, 1988; citados por Weinberg & Gould, 2001) em nadadores de longa distância, encontraram o mesmo nível de ansiedade associado a altas performances em alguns atletas e com pior performances em outros atletas.

Além disso Hanin (1997, citado por Weinberg & Gould, 2001) ampliou a noção de ZIFO para além da ansiedade, demonstrando o modo como zonas de desempenho ideal usam uma variedade de emoções, tais como determinação, motivação e indolência. Ele conclui que, para que ocorra o melhor desempenho, os atletas precisam de níveis ideais individualizados não apenas de ansiedade, mas também de uma variedade de outras emoções (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

2.2.5. Teoria da Ansiedade Multi-dimensional:

Na teoria da ansiedade multi-dimensional distingue-se entre ansiedade traço e ansiedade estado. Segundo esta teoria, a ansiedade traço é relativamente estável nas diferenças individuais em susceptibilidade a reacções de ansiedade, exemplo, como a tendência para perceber uma série de situações como perigosas e ameaçadoras. A ansiedade traço também reflecte diferenças individuais na frequência e intensidade em que a ansiedade estado ocorreu no passado e dá informação sobre a probabilidade que tem de ocorrer no futuro (Nitsch, 1981, citado por Weinberg & Gould, 2001). Ansiedade estado é definida como uma condição emocional temporária do organismo humano que varia na intensidade e é instável com o decorrer do tempo. A reacção da ansiedade estado aumenta em situações em que o indivíduo percebe como ameaça, não correspondendo necessariamente ao perigo objectivo.

A teoria ZIFO de Hanin (citado por Weinberg & Gould, 2001) não examinou se as componentes da ansiedade estado – somática e cognitiva – afectam o desempenho da mesma maneira. Esses componentes da ansiedade estado geralmente parecem influenciar o desempenho de formas diferentes: ou seja a activação fisiológica (ansiedade estado somática) e a preocupação (ansiedade estado cognitiva) afectam os participantes de maneira diferente.

A teoria da ansiedade multi-dimensional prediz que a ansiedade estado cognitiva (preocupação) está negativamente relacionada com a performance, ou seja, aumento na ansiedade estado cognitiva leva a diminuições na performance. Quanto à componente somática, está relacionada com a performance de acordo com o previsto na teoria do U invertido, aumentos na ansiedade facilita o desempenho até um nível ideal, após o qual a performance declina com ansiedade adicional.

Weinberg e Gould (1999), realizaram estudos que demonstram que estas duas componentes da ansiedade predizem diferenciadamente a performance; as previsões precisas da teoria da ansiedade multi-dimensional têm pouco apoio para as previsões da performance sendo de pouca utilidade na orientação da prática.

2.2.6. Modelo Catastrófico da Ansiedade

De acordo com este modelo, a performance depende da interacção complexa entre activação e ansiedade cognitiva. O modelo de catástrofe prevê que a activação fisiológica está relacionada com a performance em forma de U invertido, mas apenas quando um atleta não está preocupado ou tem uma leve ansiedade – estado cognitiva. Entretanto se ansiedade cognitiva for alta, a performance aumenta (melhora) até ao ponto de activação ideal, ocorrendo de seguida um rápido declínio na performance – a catástrofe. Portanto a activação fisiológica (ansiedade somática) pode ter efeitos marcadamente diferentes sobre a performance, dependendo da intensidade da ansiedade cognitiva que a pessoa estiver a experimentar Weinberg e Gould (1999).

O modelo de catástrofe prevê que, após uma queda catastrófica na performance, o atleta deve relaxar completamente ao nível físico; reestruturar-se cognitivamente, controlando ou eliminando preocupações e recuperando a confiança e o controle; reactivar-se ou estimular de maneira controlada para novamente alcançar o nível ideal de performance Weinberg e Gould (1999).

O nível de performance de um atleta é, na realidade mais alto sob condições de ansiedade cognitiva intensa do que sob condições de ansiedade cognitiva leve. Isso mostra que a ansiedade cognitiva e a preocupação não são necessariamente prejudiciais para a performance. De facto este modelo prevê que a performance é melhor com a existência de alguma preocupação, desde que o seu nível de activação fisiológica não seja excessivo, mas se for excessivo a performance deteriora abruptamente.

Embora haja algum apoio científico para o modelo de catástrofe, é difícil testá-lo (Hardy, 1996, Hardy, Jones & Gould, 1996, citado por Weinberg & Gould, 2001). Contudo, transmite uma importante mensagem para a prática, ou seja, que para uma performance ideal um nível de activação fisiológica não é suficiente, sendo necessário controlar a ansiedade – estado cognitiva (Weinberg & Gould, 1999).

2.2.7. Teoria da Inversão

A teoria da Inversão de Kerr (1997, citado por Weinberg & Gould, 2001) sustenta que a forma como a activação afecta a performance depende da interpretação que um indivíduo dá ao seu nível de activação Weinberg e Gould (1999).

Os atletas alteram a forma como interpretam a sua activação a todo o momento, um atleta pode perceber a activação como positiva num minuto e invertê-la interpretando-a como negativa no minuto seguinte. Esta teoria prevê que, para uma melhor performance, os atletas deverão interpretar as suas activações como uma estimulação agradável e não como ansiedade desagradável.

A importância desta teoria, em primeiro lugar, ela enfatiza que a interpretação que uma pessoa dá à activação, não se centra apenas na intensidade da excitação que a pessoa sente, mas também por mudar ou inverter suas interpretações positivas ou negativas da activação de um momento para o outro.

Apesar das inovações, até ao momento, foram realizados escassos testes para retirar conclusões firmes sobre o mérito científico.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. METODOLOGIA

1.1. Planificação e Organização Experimental

Após ter efectuado a revisão da literatura passo a apresentar, neste capítulo, os vários procedimentos metodológicos adoptados para o presente estudo.

Assim, de seguida realizo a apresentação da pertinência do estudo, definindo os vários objectivos pretendidos, bem como as várias hipóteses de estudo que lhe estão subjacentes.

Apresento também a constituição e caracterização da amostra e descreverei os instrumentos utilizados. Prosseguir-se-á com os procedimentos operacionais, os procedimentos estatísticos e com a definição das variáveis.

1.2. Constituição da Amostra

A amostra incluiu 81 atletas de elite, 46 atletas do sexo masculino e 35 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e 47 anos (média=24,49 e desvio-padrão=6,45). Os participantes são atletas de elite de Atletismo (n=30), Triatlo (n=14), Luta Greco-Romana (n=12), Futsal (n=10), Esqui (n=10) e Orientação (n=5).

Diferenciamos entre atletas de elite, os atletas que competem ao mais alto nível e são internacionais pela selecção de Portugal, e atletas de alta competição, embora sejam atletas que competem nas principais divisões da sua modalidade, nunca foram seleccionados a representarem o seu país, não tendo desta forma o estatuto de atletas internacionais.

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Foi administrado a todos os atletas que participaram neste estudo um Questionário com uma secção introdutória destinada à recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas. O Questionário incluía dois instrumentos, que de seguida se apresentam.

2.1. Questionário de experiências atléticas

O questionário de experiências atléticas foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas de ambos os géneros, praticantes das modalidades de Corfebol, Lutas Amadoras, Orientação e Atletismo. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

- Confronto com a adversidade: mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e motivado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- Treinabilidade: está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
- Concentração: dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;
- Confiança e motivação para a realização: demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;
- Formulação de objectivos e preparação mental: estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;

- Rendimento máximo sobre pressão: nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
- Ausência de preocupações: não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0 = Quase nunca; 1 = Algumas vezes; 2 = Muitas vezes; 3 = Quase Sempre), dependendo de vezes que os atletas sentem a experiência em causa, ao praticarem o seu desporto.

O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub-escalas, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 84, constituindo a medida de recursos pessoais de confronto/somatório das habilidades psicológicas perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

2.2. Questionário de reacções à competição

O Questionário de Reacções à Competição é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. As atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1 = Quase nunca; 2 = Algumas vezes; 3 = Muitas vezes; 4 = Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o 0 e o 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à frequência de pensamentos

experimentados e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo desta forma o traço de ansiedade competitiva variar entre os 0 e 84, resultante do somatório dos resultados das três sub-escalas, em que os atletas com os menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

No presente estudo foram utilizados dois tipos de variáveis, independentes e dependentes.

Relativamente às variáveis dependentes temos o traço de ansiedade competitiva agrupada em 3 sub – escalas (Ansiedade Somática; Preocupação e Perturbação da Concentração) e as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub – escalas (capacidade de lidar com adversidade; rendimento máximo sob pressão; definição de objectivos e preparação mental; concentração; ausência de preocupações; confiança e motivação e treinabilidade).

Quanto às variáveis independentes estas centram-se na idade dos atletas, anos de experiência, modalidades, género, nível actual e número de sessões de treino.

3.1. Procedimentos Operacionais

Inicialmente, estabeleceu-se o contacto com as respectivas Federações, com a finalidade de obter os contactos dos diferentes clubes.

Antes de aplicar os questionários era pedida a autorização ao treinador e, quando necessário, ao dirigente federativo.

Todos os indivíduos preencheram de forma voluntária o questionário entregue pelo investigador, sem terem revelado quaisquer dificuldades ou dúvidas.

Para que a recolha de dados e fiabilidade dos mesmos não ficasse, de algum modo comprometida, utilizamos sempre a mesma metodologia na recolha dos dados: aplicação do questionário imediatamente antes ou depois do treino, esclarecimento

dos objectivos do estudo e o âmbito em que se enquadra, todas as dúvidas que existissem por parte dos indivíduos eram esclarecidas antes da aplicação do questionário, assim como a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e a disponibilidade de envio dos dados individuais a cada atleta foram inicialmente transmitidos ao técnico da equipa, durante a fase de acordo das datas de preenchimento dos questionários e posteriormente aos atletas, antes da distribuição dos instrumentos de medida.

3.2. Análise Estatística

A análise e tratamento estatístico dos dados obtidos foram efectuadas no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 12.0 para o Windows.

Para uma descrição mais pormenorizada da amostra recorremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, das dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva, bem como das sub-escalas, além das medidas de tendência central, utilizamos também a amplitude dos valores obtidos, bem como os mínimos e máximos, e os valores médios mais altos e mais baixos dos itens de cada questionário.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência, a percepção de rendimentos individual e da equipa, no treino e na competição.

Os coeficientes de correlação foram interpretados com base nos pressupostos de Cohen e Holiday (1982), citado por Bryman e Cramer (1992).

Quadro 1 – Interpretação qualitativa dos valores das correlações (Cohen e Holiday, 1982 citado por Bryman e Cramer, 1992).

Valor de p	Interpretação
De 0.00 a 0.19	Correlação muito fraca
De 0.20 a 0.39	Correlação fraca
De 0.40 a 0.69	Correlação moderada
De 0.70 a 0.89	Correlação forte
De 0.90 a 1.00	Correlação muito forte

Seguidamente, utilizamos a técnica de estatística inferencial teste T para amostras emparelhadas para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos, tendo sido utilizado a Anova Oneway para comparar os valores médios entre as variáveis independentes: idade, anos de experiência na modalidade, posição em campo, com o objectivo de verificarmos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

Por fim, com o intuito de determinados entre que grupos se verificavam essas diferenças, utilizámos os testes post – hoc “Games Howel” e “Tukey HSD”, consoante a ocorrência ou não de diferenças significativas do teste de homogeneidade da variância, respectivamente.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises, que seguidamente se referem, disponíveis no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows” (versão 12.0).

1. ANÁLISES DESCRITIVAS

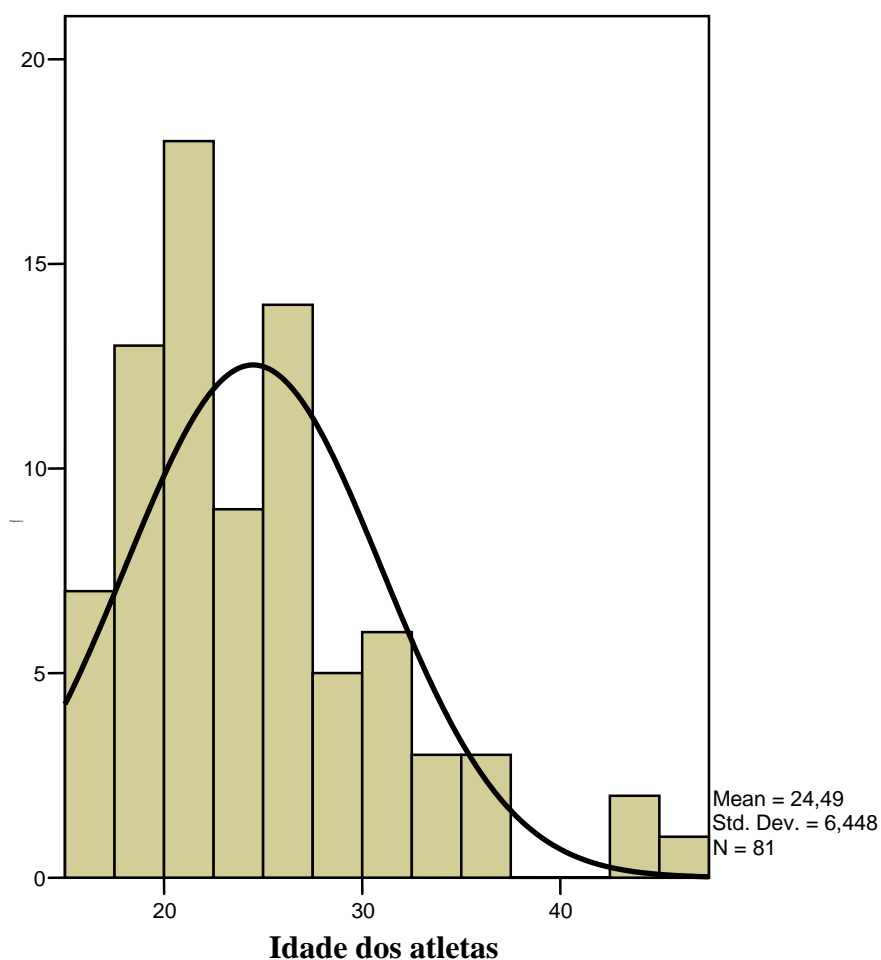
Através da análise do quadro 2 podemos verificar que do total da amostra, 46 atletas são do sexo masculino, enquanto 35 são do sexo feminino, representando respectivamente 56,8% e 43,2% do total da amostra.

Quadro 2 – Frequências relativas ao sexo

Variável		
	Frequência	Percentagem
Sexo		
Masculino	46	56,8
Feminino	35	43,2
Total	81	100

Ao efectuarmos uma análise mais detalhada dos dados individuais apresentados pelos indivíduos na ficha demográfica, verificamos que a idade dos atletas está compreendida entre os 16 e os 47 anos, cuja distribuição é apresentada no gráfico 1.

Gráfico 1 – Frequências relativas à idade



Como observamos no quadro 3, as classes com maior representação são a dos 19 a 25 anos de idade e a dos 26 a 30 anos de idade, com 38 e 19 atletas respectivamente. A classe com menor representação é dos com 16 aos 18 e mais de 30 anos, com apenas 12 atletas.

Quadro 3 – Frequências relativas à idade dos atletas

	Frequência	Porcentagem
16 a 18	12	14,8
19 a 25	38	46,9
26 a 30	19	23,5
+ 30	12	14,8
Total	81	100,0

Através da análise do quadro 4, podemos constatar que os atletas do escalão sénior representam mais de metade da amostra, nomeadamente 63%. Da restante amostra, 11,1% são atletas juniores e 8,6% são atletas juniores/seniores. Apenas 2,5% são atletas do escalão de veteranos.

Quadro 4 – Frequências relativas ao escalão

	Frequência	Percentagem
Sénior	63	77,8
Júnior	9	11,1
Júnior/Sénior	7	8,6
Veteranos	2	2,5
Total	81	100,0

De acordo com o quadro 5, constata-se que em relação ao nível desportivo actual, a amostra se encontra no nível internacional e nacional, com 75,3% e 24,7% respectivamente. No entanto, todos os atletas da amostra já atingiram o nível internacional.

Quadro 5 – Frequências relativas ao nível desportivo actual

	Frequência	Percentagem
Nacional	20	24,7
Internacional	61	75,3
Total	81	100,0

Ao analisarmos o quadro 6, constata-se que o número médio de sessões semanais de treino dos atletas é de 9,22 ($dp= 6,356$). Verifica-se que a maior percentagem de sessões de treino por semana, foi de 8 a 10 e 12 a 13 sessões, cada com 18,5%.

Quadro 6 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de sessões semanais

	Frequência	Percentagem
2 a 3	14	17,3
4 a 5	12	14,8
6 a 7	13	16,0
8 a 10	15	18,5
12 a 13	15	18,5
+ 14	12	14,8
Total	81	100,0

Média	9,22
Desvio-padrão	6,356

No quadro 7, verificamos que o tempo médio dispendido pelos atletas para cada sessão é 132,10 minutos ($dp=64,264$), cerca de 2 horas e 12 minutos, pois como se pode constatar no quadro 40,7% da amostra tem 120 minutos (2h) de treino e 28,4% mais de 120 minutos. Somente 12,3% dos atletas afirma treinar 60 minutos por sessão.

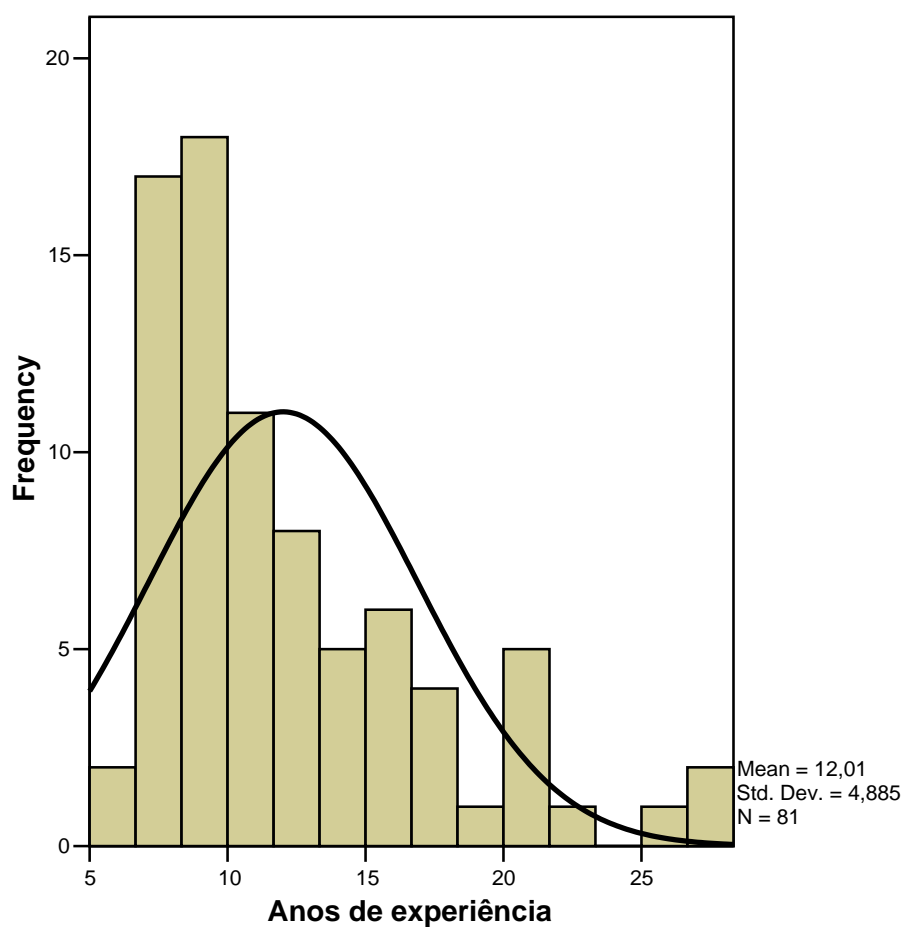
Quadro 7 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de horas de treino

	Frequência	Porcentagem
60	10	12,3
90	15	18,5
120	33	40,7
+ 120	23	28,4
Total	81	100,0

Média	132,10
Desvio-padrão	64,264

Pela análise da ficha demográfica verificamos que a média dos anos de experiência é de 12,01 (dp= 4,885) variando entre um mínimo de 5 e um máximo de 28 anos, cuja distribuição é apresentada no gráfico 2.

Gráfico 2 – Frequências relativas aos anos de experiência dos atletas



Quadro 8 – Frequências relativas aos anos de experiência

			Mean	12,01
			Std. Deviation	4,885
	Frequência	Porcentagem		
5 a 9	37	45,7		
10 a 11	11	13,6		
12 a 15	18	22,2		
+ 16	15	18,5		
Total	81	100,0		

Tal como demonstra o quadro 8, no qual estão agrupados por classes os anos de experiência dos atletas, podemos verificar a maior percentagem dos atletas, cerca de 45,7%, encontra-se inserido no grupo dos 5 a 9 anos de experiência. A menor percentagem faz-se representar pelos atletas que tem entre 10 a 11 anos de experiência, representando 13,6% da mostra total.

Quadro 9 – Frequências relativas às modalidades

	Frequência	Porcentagem
Triatlo	14	17,3
Atletismo	30	37,0
Orientação	5	6,2
Esqui	10	12,3
Futsal	10	12,3
Luta Greco Romana	12	14,8
Total	81	100,0

Analisando o quadro 9 podemos constatar que o Atletismo é a modalidade com maior representação com 30 atletas, seguido do Triatlo com 14 atletas, representando respectivamente 37% e 17,3% do total da amostra.

De acordo com o quadro 10, das modalidades representativas da amostra, 87,7% são desportos colectivos, enquanto os restantes 12,3% representam os atletas de desportos individuais.

Quadro 10 – Frequências relativas ao tipo de modalidade

	Frequência	Percentagem
Colectivos	10	12,3
Individuais	71	87,7
Total	81	100,0

2. CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA

As correlações entre todas as variáveis psicológicas em questão, habilidades psicológicas e traço de ansiedade foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados em seguida.

Quadro 11 – Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade

Variáveis	Traço de Ansiedade		
	escala de ansiedade somática	Preocupação	perturbação da concentração
Habilidades Psicológicas			
confronto com a adversidade	-,252(*)	-,484(**)	-,237(*)
treinabilidade	-,078	-,241(*)	-,339(**)
concentração	-,298(**)	-,474(**)	-,358(**)
Confiança e motivação para a realização	-,392(**)	-,403(**)	-,292(**)
Formulação de objectivos e preparação mental	-,282(*)	-,226(*)	-,061
Rendimento máximo sobre pressão	-,252(*)	-,240(*)	-,170
Ausência de preocupações	-,141	-,516(**)	-,424(**)
Somatório das Habilidades Psicológicas	-,409(**)	-,621(**)	-,447(**)

Correlações:

** P < 0.01

* P < 0.05

Como podemos observar no quadro 11, as correlações entre as sub-escalas das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade, são negativas, bem como de muito fracas a moderadas.

As habilidades psicológicas têm correlação negativa com todas as sub-escalas do traço de ansiedade. Isto pode significar que, de um modo geral, os atletas com menores níveis de traço de ansiedade competitiva tendem a possuir melhores índices de habilidades psicológicas. Esta constatação, também foi observada nos estudos de Cruz e Viana (1995), Gould e Petlichkoff (1990), Wiggins e Brustad (1996, citados por Weinberg & Gould, 1999) e Cruz (1996) onde indicaram que os níveis mais elevados de habilidades psicológicas nos atletas, em relação ao controlo de ansiedade, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática.

Nas habilidades psicológicas confronto com a adversidade, concentração, confiança, ausência de preocupações e motivação para a realização existe uma correlação moderada em relação à sub-escala da preocupação (ansiedade cognitiva) e perturbação da concentração. Estes resultados corroboram os estudos de Cruz (1996), Wiggins e Brustad (1996, citados por Weinberg & Gould, 1999), Savoy (1997) que indicaram que os atletas de elite nacionais se distinguem dos restantes atletas de alta competição, por possuírem um maior nível de motivação e auto-confiança no confronto com a adversidade, assim como pela existência de baixos níveis de ansiedade cognitiva, cognições e pensamentos interferentes com a concentração.

3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E IDADE

Quadro 12 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade

Variáveis	Idade
<u>Habilidades Psicológicas</u>	
Confronto com adversidade	,197
Treinabilidade	-,108
Concentração	,185
Confiança e motivação para a realização	063
Formulação de objectivos e preparação mental	,180
Rendimento máximo sobre pressão	,100
Ausência de preocupações	-,036
Somatório das habilidades psicologicas	,146
<u>Traço de Ansiedade</u>	
Ansiedade Somática	-,289(**)
Preocupação	-,137
Perturbação da Concentração	-,020

**P<0,01 *P<0,05

Através da análise do quadro 12 podemos verificar que nas habilidades psicológicas e sub-escalas do traço de ansiedade se verificam correlações fracas ou muito fracas com a idade. Nesta amostra, a idade dos atletas é bastante variada, assim ao verificarmos correlações bastante fracas deduzimos que as variáveis psicológicas não são explicadas com a idade. Sem a existência de um treino específico mental, estas permanecem inalteradas (Smith e Johnson,1990; Gould e Petlichkoff, 1990).

4. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 13 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência

Variáveis	Anos Experiência
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	,161
Treinabilidade	,027
Concentração	,118
Confiança e motivação para a realização	,101
Formulação de objectivos e preparação mental	,214
Rendimento máximo sobre pressão	,135
Ausência de preocupações	-,103
Somatório das habilidades psicológicas	,160
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	-,214
Preocupação	-,209
Perturbação da Concentração	-,160

**P<0,001 *P<0,05

Através da análise do quadro 13 podemos verificar que nas habilidades psicológicas e sub-escalas do traço de ansiedade se verificam correlações fracas ou muito fracas com os anos de experiência.

Contudo, os nossos resultados não são corroborados pelos estudos de Cruz e Caseiro (1996) e Kioumourtzoglou et al. (1997), nos quais concluíram que os atletas com mais anos de experiência, apresentaram níveis mais baixos de traço de ansiedade que os atletas mais novos, o que pode ser resultado do maior número de vivências ansiogénicas vividas ao longo da sua carreira desportiva, vivências essas com as quais se tornaram mais aptos nas competências de controlo da ansiedade. No entanto, na revisão de literatura de Barbosa e Cruz (1997), é referido que os atletas evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta competição experimentada pelos atletas, independentemente dos anos de experiência, de acordo com os estudos de Scanlan (1984), Jones e Hardy (1990), Gould, Jackson e Finch (1993), citados por Cruz (1996).

5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO

Quadro 14 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões de treino

Variáveis	Nº sessões de treino
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	,042
Treinabilidade	,173
Concentração	,039
Confiança e motivação para a realização	,246(*)
Formulação de objectivos e preparação mental	,355(**)
Rendimento máximo sobre pressão	,030
Ausência de preocupações	-,151
Somatório das habilidades psicológicas	,174
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	-,020
Preocupação	,112
Perturbação da Concentração	,105

**P<0,001 *P<0,05

Através da análise do quadro 14 podemos verificar que nas habilidades psicológicas e sub-escalas do traço de ansiedade se verificam correlações fracas ou muito fracas com o número de sessões de treino.

Tais valores podem ser explicados, segundo Smith e Johnson (1990, citado por Weinberg & Gould, 2001), Gould e Petlichkoff (1990), que sem a existência de um treino específico mental, a frequência de sessões de treino semanais não têm correlação com as variáveis psicológicas.

6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO

Quadro 15 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do Sexo

	Sexo dos atletas	Media	Desv. Padrão	T-Test
				Sig.
Confronto com a adversidade	Masculino	7,00	2,376	,188
	Feminino	6,31	2,246	
treinabilidade	Masculino	8,93	2,284	,352
	Feminino	9,37	1,911	
Concentração	Masculino	7,93	2,407	,274
	Feminino	7,34	2,388	
Confiança e motivação para a realização	Masculino	8,02	2,275	,035*
	Feminino	7,03	1,886	
Formulação de objectivos e preparação mental	Masculino	8,37	2,480	,005*
	Feminino	6,74	2,536	
Rendimento máximo sobre pressão	Masculino	5,89	2,369	,576
	Feminino	5,57	2,660	
Ausência de preocupações	Masculino	6,96	2,385	,669
	Feminino	7,20	2,663	
Somatório das habilidades psicológicas	Masculino	53,11	9,436	,115
	Feminino	49,57	10,187	
Escala de ansiedade somática	Masculino	16,26	3,861	,044*
	Feminino	18,31	4,874	
Preocupação	Masculino	13,48	3,462	,305
	Feminino	14,57	5,463	
Perturbação da concentração	Masculino	8,91	2,897	,450
	Feminino	9,43	3,118	

**P<0,001 *P<0,05

Cruz (1996c), concluiu no seu estudo que os atletas do sexo masculino manifestam melhores resultados ao nível das habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva, quando comparados com os colegas do sexo feminino. No nosso estudo também observamos (quadro 14) que os sujeitos do sexo masculino apresentaram melhores resultados na maioria das HP. Em relação ao traço de ansiedade, também os sujeitos do sexo masculino tiveram melhores resultados em todas as sub-escalas.

No entanto, tendo em vista a análise das diferenças estatisticamente significativas no nosso estudo entre atletas do sexo feminino e masculino, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T – para amostras independentes. Foram identificadas diferenças entre ambos os grupos, nas habilidades psicológicas de confiança e motivação para a realização, com os sujeitos do sexo masculino a obterem melhores resultados que as do sexo feminino (média=8,02 > 7,03). Na, HP, formulação de objectivos e preparação mental também foram observados valores mais elevados nos homens (8,37 > 6,74). No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, os sujeitos do sexo masculino voltaram a obter melhores resultados, existindo diferenças estatisticamente significativas na ansiedade somática, onde as atletas do sexo feminino tiveram valores mais elevados (18,31 > 16,26).

As diferenças observadas no nosso estudo, corroboram os estudos de Cruz (1996), Cruz e Caseiro (1996), Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), que encontraram diferenças estatisticamente significativas ao nível da escala da ansiedade somática em atletas de elite, tendo o grupo feminino evidenciado maiores valores em relação aos atletas do sexo masculino. Também encontraram diferenças em relação às habilidades psicológicas, tendo as atletas do sexo feminino uma maior tendência para estar mais ansiosas, menos confiantes e motivadas, tornando o sexo masculino, o mais apto a lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Os resultados obtidos na nossa investigação vão assim de encontro com os estudos acima referidos que evidenciam a existência de diferenças em função do sexo. No entanto, existem outros estudos, com os quais os nossos resultados não corroboram, nomeadamente, Barbosa e Cruz (1997) e Cruz (1996) ao referirem que os atletas, de ambos os sexos, evidenciam elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta competição.

7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Quadro 16 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)

	16 a 18		19 a 25		26 a 30		+ de 30		Anova
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	Sig.
Confronto com a adversidade	6,00	3,44	6,08	1,62	<u>8,00</u>	2,31	7,33	2,23	,012*
treinabilidade	<u>9,92</u>	2,23	8,95	2,21	9,21	1,69	8,75	2,45	,515
Concentração	6,33	2,90	7,37	2,12	<u>9,16</u>	1,98	7,67	2,43	,007*
Confiança e motivação para a realização	8,17	3,01	7,03	1,90	<u>8,32</u>	1,86	7,67	2,19	,131
Formulação de objectivos e preparação mental	7,42	2,81	7,05	2,70	<u>8,68</u>	2,12	8,25	2,42	,127
Rendimento máximo sobre pressão	<u>5,67</u>	2,50	5,55	2,40	<u>5,63</u>	2,57	6,67	2,74	,596
Ausência de preocupações	5,50	2,71	7,58	2,47	<u>8,00</u>	1,60	5,51	2,35	,002*
Somatório das Habilidades Psicológicas	49,00	14,72	49,61	8,33	<u>57,00</u>	7,35	51,84	9,90	,041*
escala de ansiedade somática	17,08	5,05	18,13	4,60	17,00	3,20	<u>14,33</u>	4,08	,077
preocupação	15,00	6,21	14,66	4,14	<u>11,79</u>	2,62	14,08	5,02	,103
perturbação da concentração	8,75	3,17	9,53	2,91	<u>7,95</u>	2,51	10,17	3,43	,151

****P<0,001 *P<0,05**

Como podemos observar no quadro 16, os sujeitos com idades compreendidas entre os 26 e 30 anos, apresentaram melhores valores na maioria das habilidades psicológicas, atribuindo-lhes um melhor desempenho no somatório das habilidades psicológicas. A excepção verificou-se na treinabilidade e rendimento máximo sobre pressão, onde os sujeitos com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos obtiveram melhores resultados.

Com o intuito de determinar até que ponto existem diferenças significativas em relação à idade nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se uma análise, através do teste “anova oneway”, que demonstrou a existência de diferenças estatisticamente significativas, ao nível do confronto com a adversidade (sig=0,012), concentração (sig=0,007), ausência de preocupações (sig=0,002) e no somatório das habilidades psicológicas (sig=0,041).

Ao verificarmos, que no somatório das habilidades psicológicas, os melhores resultados estão nos escalões mais elevados (26 a 30 e mais de 30), o nosso estudo aproxima-se do realizado por Cruz e Caseiro (1996), que, ao analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª Divisão, concluíram que os atletas do escalão sénior têm uma maior capacidade de preparação mental em relação aos atletas do escalão júnior.

Já um estudo realizado por Kioumourtzoglou (1997) afasta-se dos nossos resultados, ao verificar que apesar de as diferenças não serem significativas, os atletas do escalão júnior tinham valores mais baixos de treinabilidade em relação aos atletas pertencentes ao escalão sénior.

Em relação ao traço de ansiedade, os sujeitos com idades compreendidas entre os 26 e 30 anos apresentaram, uma vez mais, melhores resultados na maioria das sub-escalas, com excepção na ansiedade somática, onde os indivíduos com idades acima dos 30 anos obtiveram melhores resultados.

Com base nos valores obtidos procuramos, através de testes “Post – hoc”, encontrar diferenças entre os vários escalões etários, para podermos perceber o peso de cada um.

Assim, na habilidade psicológica confronto com a adversidade, as diferenças situaram-se entre os atletas que têm 19 a 25 anos (M=6,08) e os atletas que têm 26 a 30 anos de idade (M=8,00) (sig=0,015);

Em relação à habilidade psicológica concentração, foram encontradas diferenças entre os atletas que têm 16 a 18 anos (M=6,33) e os atletas que têm 26 a 30 anos de idade (M=8,00) (sig=0,006), bem como entre os atletas de 19 a 25 anos (M=7,37) e 26 a 30 anos de idade (M=9,16) (sig=0,031);

Quadro 17 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)

Variável Dependente	Levene Sig.	Teste Post-Hoc	(I) Idade	(J) Idade	Diferença da Media (I-J)	Sig. (Post-Hoc)
Confronto com a adversidade	0,007	Games-Howell	19 a 25	26 a 30	-1,921	,015
Concentração	0,561	Tukey HSD	16 a 18	26 a 30	-2,825	,006
			19 a 25	26 a 30	-1,789	,031
Ausência de preocupações	0,187	Tukey HSD	16 a 18	19 a 25	-2,079	,040
			16 a 18	26 a 30	-2,500	,023
			19 a 25	+ de 30	2,074	,041
			26 a 30	+ de 30	2,495	,023
Somatório das Habilidades Psicológicas	0,096	Tukey HSD	19 a 25	26 a 30	-7,395	,036

No que respeita à habilidade psicológica, ausência de preocupações, verificaram-se diferenças entre vários escalões. Entre os 16 a 18 anos ($M=5,50$) com os atletas de 19 a 25 anos de idade ($M=7,58$) ($\text{sig}=0,040$), e com os de 26 a 30 ($M=8,00$) ($\text{sig}=0,023$). Também os atletas de 19 a 25 anos ($M=7,58$) se diferenciam dos com mais de 30 anos de idade ($M=5,51$) ($\text{sig}=0,041$). Para finalizar, foram ainda observadas entre os atletas de 26 a 30 anos ($M=8,00$) e os com mais de 30 anos de idade ($M=5,51$) ($\text{sig}=0,023$).

Estes resultados, podem ter ajudado à criação de diferenças estatisticamente significativas ($\text{sig}=0,036$) no somatório das habilidades psicológicas entre os atletas de 19 a 25 ($M=19,61$) e 26 a 30 anos de idade ($M=57,00$).

Com base neste resultados, apercebemo-nos, que e no escalão de 26 a 30 anos, que residem os melhores resultados, e onde se verificam mais diferenças para com os outros escalões. Sem querer ser demasiado audacioso, penso que esta faixa etária é unanimemente reconhecida como o auge das carreiras desportivas das modalidades que estudamos. Além disso, segundo Kioumourtzoglou et al. (1997) os atletas seniores obtiveram melhores resultados do que os juniores em varias habilidades psicológicas.

8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway)

	5 a 9		10 a 11		12 a 15		+ 16		Anova
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	Sig.
Confronto com a adversidade	6,41	2,53	6,00	1,61	6,83	2,18	7,80	2,24	,173
treinabilidade	9,27	2,17	8,73	2,10	9,33	2,00	8,80	2,34	,789
Concentração	7,19	2,28	7,45	2,42	8,78	2,53	7,73	2,31	,143
Confiança e motivação para a realização	7,24	2,19	7,73	1,74	8,28	2,42	7,53	2,03	,425
Formulação de objectivos e preparação mental	7,11	3,05	7,00	1,55	8,44	2,36	8,60	1,96	,115
Rendimento máximo sobre pressão	5,70	2,37	6,00	2,65	4,50	2,23	7,20	2,37	,018*
Ausência de preocupações	6,86	2,65	7,91	2,77	7,72	1,97	6,14	2,29	,186
somatório das habilidades psicológicas	49,78	10,25	50,82	6,10	53,89	10,47	53,80	10,26	,391
Escala de ansiedade somática	18,35	4,63	15,00	3,41	17,00	4,37	15,93	4,01	,087
preocupação	14,86	4,74	14,26	4,39	12,61	3,43	13,00	4,61	,266
perturbação da concentração	9,68	2,96	9,18	2,57	8,17	2,98	8,93	3,31	,371

* P < 0.05

Com o intuito de determinar até que ponto existem diferenças significativas nos anos de experiência nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se uma análise através do teste “anova oneway”, que demonstrou a existência de diferenças estatisticamente significativas relativamente, à HP, rendimento máximo sobre pressão ($p=0,05$; $\text{sig}=0,18$) em função dos anos de experiência.

Na comparação destes resultados com os valores médios mais altos e mais baixos, podemos observar que nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas, na generalidade, os atletas mais experientes apresentam valores médios superiores em relação aos atletas menos experientes. Os mesmos resultados foram observados pelos estudos de Kioumourtoglou et al., (1997), Orlick e Partington (1988) e Gould e Dieffenbach (2002), Gould (1992), Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) onde concluíram que os atletas mais experientes eram melhores em várias habilidades psicológicas do que os atletas com menos anos de experiência.

Contudo, estes resultados não encontrados por White (1993), que realizou uma investigação com 128 atletas de Esqui, indicando que as variáveis “experiência” e “tempo de prática” tendem a não diferenciar o nível de habilidades psicológicas. No entanto, os resultados deste teste podem ter diferido dos nossos visto que abordou apenas uma modalidade.

De acordo com o quadro 19, o teste “Tukey HSD” revelou-nos que na dimensão ao nível do rendimento máximo sobre pressão as diferenças situaram-se entre os atletas que têm a 12 a 15 anos de experiência e os atletas que têm mais de 16 anos de anos de experiência.

Quadro 19 – Diferenças entre classes nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Tukey HSD)

Dependent Variable	Teste Post-Hoc	(I) anosexpereco	(J) anosexpereco	Mean Difference (I-J)	Sig.
Rendimento máximo sobre pressão	Tukey HSD	12 a 15	+ 16	-2,700(*)	,009

* P<0.05

Estes resultados são apoiados pelos valores médios mais altos na dimensão rendimento máximo sobre pressão, em que os atletas com as idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos (M=4,50; DP=2,23) têm valores, significativamente, mais baixos relativamente aos atletas que têm mais de 16 anos (M=7,20; DP=2,37).

O nosso estudo corrobora o de Barbosa e Cruz (1997), ao verificarmos diferenças entre na habilidade psicológica do rendimento máximo sobre pressão.

9. DIFERENÇAS ENTRE DESPORTOS COLECTIVOS E INDIVIDUAIS

Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de desporto – Individual/Colectivo (anova oneway)

	Sexo dos atletas	Media	Desv. Padrão	T-Test
				Sig.
Confronto com a adversidade	Colectivo	6,20	1,32	,271
	Individuais	6,77	2,44	
treinabilidade	Colectivo	9,50	1,65	,473
	Individuais	9,07	2,19	
Concentração	Colectivo	8,10	1,60	,424
	Individuais	7,62	2,50	
Confiança e motivação para a realização	Colectivo	7,00	1,70	,278
	Individuais	7,68	2,22	
Formulação de objectivos e preparação mental	Colectivo	5,00	2,63	,005*
	Individuais	8,04	2,41	
Rendimento máximo sobre pressão	Colectivo	7,00	3,13	,317
	Individuais	5,63	2,38	
Ausência de preocupações	Colectivo	9,00	2,11	,010*
	Individuais	6,79	2,44	
Somatório das habilidades psicológicas	Colectivo	51,50	4,97	,964
	Individuais	51,59	10,39	
Escala de ansiedade somática	Colectivo	16,40	3,75	,523
	Individuais	17,25	4,52	
Preocupação	Colectivo	12,20	2,97	,085
	Individuais	14,20	4,57	
Perturbação da concentração	Colectivo	8,00	2,45	,153
	Individuais	9,30	3,04	

****P<0,001 *P<0,05**

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas que praticam desportos individuais e colectivos, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T – para amostras independentes.

Revelaram-se diferenças estatisticamente significativas na habilidade psicológica, formulação de objectivos e preparação mental (média nesta habilidade foi de 8,04 nos desportos individuais e de 5,00 nos desportos colectivos). Os nossos resultados não corroboram os estudos de Weinberg e Gould (1999), que revelavam que o estabelecimento de metas em desportos colectivos está relacionado com aumentos na motivação, confiança e coesão de um grupo. Ou seja, retira à subjectividade de cada indivíduo uma certa ansiedade presente nos desportos

individuais, levando a que atletas de modalidades colectivas obtenham melhores valores no que concerne a estas habilidades psicológicas.

Ainda se registaram diferenças na habilidade ausência de preocupações (média de 6,79 nos desportos individuais e 9,00 nos desportos colectivos). Os nossos resultados corroboram Weinberg e Gould (2001), Krohne e Hindel (1988), citados por Cruz (1996), que referem que os atletas de desportos colectivos que obtêm sucesso mencionam que a realização de um trabalho de preparação mental os torna mais aptos para lidar com tais situações. Nos desportos colectivos os atletas que têm maior capacidade de manter um alto nível de concentração, motivação e empenho tendem a ter uma boa performance. Estes atletas são auto-confiantes, direccionam a sua energia à conquista do seu objectivo na competição e esforçam-se ao máximo para conseguir o melhor desempenho possível, relatando menor frequência na ocorrência de cognições interferentes se irrelevantes para a tarefa durante a competição.

Contudo, no somatório de todas as habilidades psicológicas verifica-se uma proximidade muito grande entre desportos individuais ($M=51,59$) e colectivos ($M=51,59$). Barbosa e Cruz (1997), referem que os dados de diversos estudos (Scanlan, 1984; Jones & Hardy, 1990; Gould, Jackson & Finch, 1993; Cruz, 1994, 1996) evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta competição experimentada pelos atletas, independentemente do tipo de desporto.

Em relação ao traço de ansiedade não se verificam diferenças estatisticamente significativas, apesar de serem observados melhores resultados nos desportos colectivos. Os resultados alcançados corroboram o estudo de Mahoney et al (1987), Cruz (1996), Holm *et al.* (1996), onde compararam atletas de elite de desportos individuais e desportos colectivos, chegando também à conclusão que os atletas de desportos individuais experimentam níveis mais elevados de traço de ansiedade. Estas diferenças observadas em função do tipo de desporto, poderão sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionados com diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva. Situações competitivas onde o potencial de avaliação pessoal negativa é mais elevado, como é o caso das prestações individuais, comparativamente às situações de grupo, onde as prestações são mais avaliadas do ponto de vista colectivo, são contextos que promovem e favorecem níveis mais elevados de ansiedade associada ao rendimento.

10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA MODALIDADE

Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de modalidade (anova oneway)

	Triatlo		Atletismo		Esqui		Futsal		Luta Greco Romana		Anova
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	Sig.
Confronto com a adversidade	6,93	3,20	6,70	2,05	6,80	2,15	6,20	1,32	6,42	2,39	,942
treinabilidade	10,3 6	2,21	8,70	2,12	9,20	1,75	9,50	1,65	9,83	1,03	,093
Concentração	7,57	2,62	6,93	2,15	7,90	2,47	8,10	1,60	8,92	3,06	,173
Confiança e motivação para a realização	8,50	3,03	7,17	1,78	8,00	2,63	7,00	1,70	7,92	1,56	,290
Formulação de objectivos e preparação mental	8,86	3,26	7,57	2,21	8,10	0,74	5,00	2,63	8,33	2,74	,005*
Rendimento máximo sobre pressão	5,64	2,47	6,10	2,62	5,10	2,28	6,70	3,13	5,17	1,27	,493
Ausência de preocupações	6,57	3,18	6,64	2,51	7,00	2,06	9,00	2,11	6,67	1,72	,104
somatório das habilidades psicológicas	54,4 3	14,7 5	49,8 0	9,29	52,1 0	7,33	51,5 0	4,97	53,25	10,3 0	,664
escala de ansiedade somática	16,5 7	5,19	17,2 3	5,06	17,9 0	3,18	16,4 0	3,75	18,67	3,60	,729
preocupação	13,0 0	6,01	14,8 7	4,54	13,2 0	3,12	12,2 0	2,97	14,92	4,34	,388
perturbação da concentração	7,93	3,61	10,0 0	3,22	8,50	1,90	8,00	2,45	8,92	2,50	,167

* P < 0.05

Para determinar até que ponto existem diferenças significativas nas variáveis psicológicas em função do tipo de modalidade, efectuou-se um teste “anova oneway”, que demonstrou a existência de diferenças estatisticamente significativas relativamente, à habilidade psicológica, formulação de objectivos e preparação mental (p=0,05).

Quadro 22 – Diferenças entre classes nas variáveis psicológicas em função da modalidade (Tuckey HSD)

Variável Dependente	Levene Sig.	Teste Post-Hoc	(I) Modalidade que pratica	(J) Modalidade que pratica	Diferença da Média (I-J)	Sig. (Post-Hoc)
Formulação de objectivos e preparação mental	,006	Tukey HSD	Futsal	Triatlo	-3,857	,003
			Futsal	Atletismo	-2,567	,043
			Futsal	Esqui	-3,100	,047
			Futsal	Luta Greco- Romana	-3,333	,019

De acordo com o quadro 22, o teste “Tuckey HSD” revelou-nos que na habilidade psicológica da formulação de objectivos e preparação mental as diferenças situaram-se entre a modalidade de Futsal e todas as outras modalidades (Triatlo, Atletismo, Esqui, Luta Greco-Romana).

Estes resultados são apoiados pelos valores médios, na dimensão da formulação de objectivos e preparação mental, em que os atletas de Futsal ($M=5,00$; $DP=2,63$) têm valores, significativamente, mais baixos relativamente aos atletas das outras modalidades, Triatlo ($M=8,86$; $DP=3,26$), Atletismo ($M=7,57$; $DP=2,21$), Esqui ($M=8,10$; $DP=0,74$), Luta Greco-Romana ($M=8,33$; $DP=2,74$).

Sem querermos ser demasiadamente ambiciosos, a diferença estatisticamente significativa encontrada entre a modalidade de Futsal e todas as outras ao nível da formulação de objectivos e preparação mental, poderá dever-se ao facto de ser um desporto colectivo, enquanto que todas as outras modalidades são individuais, como verificamos no sub-capítulo anterior que se refere às diferenças entre desportos individuais e colectivos.

Weinberg e Gould (2001) nos seus estudos, concluíram que os atletas de modalidades colectivas obtêm mais sucesso quando mencionam a realização de um trabalho de preparação mental tornando-os mais aptos para lidar com situações competitivas. Weinberg e Gould (1999), revelaram que o estabelecimento de metas em desportos colectivos está relacionado com aumentos na motivação, confiança e coesão de um grupo. Ou seja, retira à subjectividade de cada indivíduo uma certa ansiedade presente nos desportos individuais, levando a que atletas de modalidades colectivas obtenham melhores valores no que concerne a estas habilidades psicológicas. Pelo contrário, no nosso estudo os resultados evidenciaram que os atletas de Futsal também apresentaram os valores mais baixos, em comparação com as outras modalidades, ao nível da habilidade psicológica da confiança e motivação

para a realização. Possivelmente, estes poderão ser argumentos explicativos dos nossos resultados, que não são corroborados pelo estudo de Cruz (1996c), onde se refere que há diferenças em função do tipo de desporto entre os atletas de elite, podendo-se constatar que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente com os de modalidades colectivas, apresentaram menores valores nas habilidades psicológicas da auto-confiança, concentração e motivação.

11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL ACTUAL

Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo actual (anova oneway)

	Sexo dos atletas	Media	Desv. Padrão	T-Test
				Sig.
Confronto com a adversidade	Nacional	6,85	2,277	,745
	Internacional	6,66	2,366	
treinabilidade	Nacional	9,25	2,149	,763
	Internacional	9,08	2,139	
Concentração	Nacional	7,75	2,221	,874
	Internacional	7,66	2,476	
Confiança e motivação para a realização	Nacional	7,35	1,899	,534
	Internacional	7,67	2,249	
Formulação de objectivos e preparação mental	Nacional	7,15	2,700	,327
	Internacional	7,84	2,590	
Rendimento máximo sobre pressão	Nacional	6,05	2,481	,543
	Internacional	5,66	2,503	
Ausência de preocupações	Nacional	8,05	1,959	,021*
	Internacional	6,74	2,580	
Somatório das habilidades psicológicas	Nacional	52,45	7,702	,600
	Internacional	51,30	10,517	
Escala de ansiedade somática	Nacional	17,10	3,878	,952
	Internacional	17,16	4,612	
Preocupação	Nacional	12,45	2,762	,026*
	Internacional	14,44	4,784	
Perturbação da concentração	Nacional	8,00	2,384	,028*
	Internacional	9,51	3,086	

**P<0,001 *P<0,05

Tendo em vista a análise das diferenças do actual nível desportivo dos atletas nas diferentes habilidades psicológicas, efectuou-se o teste T – para amostras independentes.

Revelaram-se diferenças estatisticamente significativas na habilidade psicológica, ausência de preocupações (média do nível nacional 8,04 > 5,00 média do nível internacional). Contudo, no somatório de todas as habilidades psicológicas verifica-se uma proximidade muito grande entre o nível nacional (M=52,45) e o nível internacional (M=51,30).

Também através da análise dos valores médios do quadro, pode-se verificar que existem diferenças estatisticamente significativas (sig=0,05) em relação ao traço de ansiedade. Na sub-escala preocupação, os atletas que estão no nível nacional (M=12,45; DP=2,762) têm melhores resultados que os atletas que estão no nível internacional (M=14,44; DP=4,784). Também na sub-escala perturbação da concentração, os atletas que estão no nível nacional (M=8,00; DP=2,384) têm melhores resultados que os atletas que estão no nível internacional (M=9,51; DP=3,086).

Segundo Barbosa e Cruz (1997), o impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende, de inúmeras variáveis e factores, que simultaneamente, conduzem os atletas a utilizar diferentes estratégias para lidarem e enfrentarem a ansiedade competitiva. Sendo alguns desses factores a experiência competitiva do atleta (anos de prática, internacionalizações, horas de treino por semana, numero de competições por ano, etc) e as suas competências psicológicas).

Os nossos resultados não corroboram o estudo de Mahoney (1989), Cruz e Caseiro (1996) e Cruz (1996), com atletas de elite e de alta competição de diversas modalidades, onde uma das características de diferenciação mais significativa era a experiência internacional. Neste estudo a diferença entre os dois grupos de atletas revelaram-se significativas nas competências psicológicas auto-confiança e motivação (menores preocupações), nas quais os atletas de elite (com mais internacionalizações) tinham os níveis significativamente mais altos e nas sub-escalas do traço de ansiedade competitiva preocupação e perturbação da concentração, nas quais os atletas de elite obtiveram valores significativamente mais baixos que os atletas de alta competição.

Cruz (1996a), refere nas suas investigações efectuadas até ao momento sobre fontes geradoras de ansiedade nos atletas, que todos os atletas (independentemente

do nível competitivo) parecem experimentar um conjunto semelhante de fontes associados à competição desportiva. Murphy e Tammen (1998), referem que os atletas estão cientes das lacunas que existem entre o talento que apresentam a nível das habilidades físicas e a capacidade/habilidade de as demonstrar em situações de competição. Sem querermos ser demasiado ambiciosos, pensamos que os melhores resultados ao nível das habilidades psicológicas e traço de ansiedade obtidos pelos atletas, actualmente de nível nacional, se possa dever a que todos os atletas da nossa amostra já foram internacionais, e agora ao competirem em competições menos exigentes (nível nacional), terão melhor aptidão de resposta no que se refere aos níveis de ansiedade e, concomitantemente, melhores resultados em relação à habilidade psicológica de ausência de preocupações no nível nacional, onde actualmente participam.

12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO

Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (anova oneway)

	2 a 3		4 a 5		6 a 7		8 a 10		12 a 13		+ de 14		Anova
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	Sig.
Confronto com a adversidade	6,36	1,78	6,92	2,58	7,00	2,52	7,67	1,35	6,73	2,63	6,58	2,29	,987
treinabilidade	9,86	1,61	9,67	1,30	7,69	2,14	8,27	2,02	9,40	1,99	10,00	2,76	,018*
Concentração	7,43	1,45	8,67	3,28	7,23	1,64	7,47	1,96	7,80	2,91	7,58	2,94	,741
Confiança e motivação para a realização	7,14	2,11	7,92	2,23	7,08	1,61	7,13	1,55	7,53	2,13	9,00	2,99	,191
Formulação de objectivos e preparação mental	6,43	3,01	7,83	2,41	7,54	1,76	6,93	1,67	8,07	2,84	9,50	3,09	,053
Rendimento máximo sobre pressão	6,57	2,90	4,75	1,82	5,69	1,75	4,93	1,75	7,07	3,11	5,25	2,60	,076
Ausência de preocupações	7,86	2,54	6,83	2,08	6,92	2,63	7,87	1,64	6,34	2,52	6,42	3,37	,401
Somatório das habilidades psicológicas	51,64	6,20	52,58	10,61	49,15	6,58	49,27	5,69	52,94	12,27	54,33	15,60	,719
escala de ansiedade somática	17,14	4,44	18,33	3,17	16,54	3,62	17,20	4,11	16,67	5,70	17,17	5,41	,941
Preocupação	12,00	3,31	14,50	4,68	14,54	3,73	14,07	2,69	14,87	5,49	13,75	6,25	,592
Perturbação da concentração	7,86	2,25	8,58	2,68	10,15	2,41	10,20	2,57	9,33	3,66	8,50	3,78	,220

**P<0,001 *P<0,05

Podemos observar, no quadro 24, que em relação às habilidades psicológicas, são efectivamente os atletas com mais de 14 sessões semanais de treino que apresentam um valor médio mais alto, no somatório das habilidades psicológicas,

embora em cada habilidade o mesmo não seja verdade. No entanto, é na treinabilidade, que se verificaram diferenças significativas, entre as sessões de treino, tendo os atletas com mais de 14 sessões semanais, as melhores performances.

Numa perspectiva global, os nossos resultados podem ser explicados por Martens (1987) citado por Weinberg e Gould (1999) e Smith e Johnson (1990), quando estes afirmam que quanto mais se treinar, melhores resultados haverão no que concerne as habilidades psicológicas. No entanto, Gomes e Cruz (2001) dizem que será mais visível uma melhoria destas habilidades, através de programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os atletas aprendem como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais as estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões.

No que concerne às sub-escalas do traço de ansiedade, os atletas que realizam 2 a 3 sessões semanais de treino foram os que apresentaram melhores resultados, exceptuando na escala de ansiedade somática onde foram os atletas com 6 a 7 sessões semanais de treino a apresentarem melhores valores. O facto de os atletas com menos treinos semanais obterem melhores valores no traço de ansiedade, poderá indicar o nível menos competitivo do desafio em que estão inseridos.

Através do teste Post – hoc “Tukey HSD”, procuramos encontrar o momento, em que se poderiam encontrar diferenças entre o número de sessões. No entanto, o teste post-hoc, não revelou diferenças entre as sessões de treino, o que não deixa de ser curioso, visto que o teste anova revelou haver, essas mesmas diferenças.

CAPÍTULO V – CONCLUSÕES

1. Conclusões

Em seguida, apresentamos as principais conclusões deste estudo, atendendo às hipóteses anteriormente formuladas, dos resultados e da respectiva discussão.

Rejeitamos a hipótese nula (H0.1), pois foram verificadas correlações entre as sub-escalas das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade, de muito fracas a moderadas. Nas habilidades psicológicas confronto com a adversidade, concentração, confiança, ausência de preocupações e motivação para a realização existe uma correlação moderada em relação à sub-escala da preocupação e perturbação da concentração.

Rejeitamos a hipótese nula (H0.2), pois foram verificadas correlações nas habilidades psicológicas e sub-escalas do traço de ansiedade, de fracas ou muito fracas com a idade.

Rejeitamos a hipótese nula (H0.3), pois foram verificadas correlações entre as sub-escalas das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade, de fracas ou muito fracas com os anos de experiência.

Rejeitamos a hipótese nula (H0.4), pois foram verificadas correlações entre as sub-escalas das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade, de fracas ou muito fracas com o número de sessões de treino.

Rejeitamos a hipótese nula (H0.5), pois foram verificadas diferenças significativas entre ambos os sexos, nas habilidades psicológicas de confiança e motivação para a realização e formulação de objectivos e preparação mental. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, também existiram diferenças estatisticamente significativas em relação à ansiedade somática.

Rejeitamos parcialmente a hipótese nula (H0.6), pois foram verificadas diferenças significativas em função da idade, nas habilidades psicológicas do confronto com a adversidade, concentração, ausência de preocupações e somatório das habilidades psicológicas. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade não existiram diferenças estatisticamente significativas.

Rejeitamos parcialmente a hipótese nula (H0.7), pois foram verificadas diferenças significativas em função do tipo de desporto (colectivo ou individual), nas habilidades psicológicas de ausência de preocupações e formulação de objectivos e preparação mental. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, não existiram diferenças estatisticamente significativas.

Rejeitamos parcialmente a hipótese nula (H0.8), pois foram verificadas diferenças significativas em função dos anos de experiência, nas habilidades psicológicas do rendimento máximo sobre pressão. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, não existiram diferenças estatisticamente significativas.

Rejeitamos parcialmente a hipótese nula (H0.9), pois foram verificadas diferenças significativas em função da modalidade, nas habilidades psicológicas formulação de objectivos e preparação mental. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, não existiram diferenças estatisticamente significativas.

Rejeitamos a hipótese nula (H0.10), pois foram verificadas diferenças significativas em função do nível actual, na habilidade psicológica da ausência de preocupações. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, também existiram diferenças estatisticamente significativas em relação à preocupação e à perturbação da concentração.

Rejeitamos parcialmente a hipótese nula (H0.11), pois foram verificadas diferenças significativas em função do número de sessões de treino, na habilidade psicológica da treinabilidade. No que concerne à sub-escala do traço de ansiedade, não existiram diferenças estatisticamente significativas.

CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

1. Limitações

As limitações do nosso estudo prenderam-se sobretudo com as questões de logística inerentes à aplicação dos questionários, uma vez que foram raras as modalidades onde conseguimos recolher os dados de todos atletas aquando da deslocação ao treino.

Outras das limitações do trabalho é o número total (n) de atletas ser baixo (n=81), o que se reflecte nos grupos definidos para o tratamento estatístico.

2. Recomendações

Pensamos que será importante no futuro, tentar perceber os motivos das correlações serem bastante fracas em estudos, que aparentemente têm a mesma finalidade.

Realizar estudos envolvendo uma amostra mais diversificada no que respeita ao tipo de desporto (individual/colectivo) e modalidade.

Visto que, no presente estudo, foi usada uma abordagem transversal, comparação de diversos grupos de faixas etárias diferentes para observar a evolução da motivação de atletas, sugere-se que outras pesquisas possam ser realizadas utilizando estratégia longitudinal. Ou seja, um acompanhamento regular e periódico aos mesmos atletas nas suas trajectórias desportivas desde as categorias infantis até adulta. Assim, a observação do desenvolvimento do desportista, provavelmente, irá dar-se mais efectivamente, embora em função de tempo e recursos materiais esse tipo de pesquisa seja bastante difícil e complicado de ser realizado. Além disso, seria

conveniente utilizar como instrumentos, além dos questionários, as entrevistas semi-dirigidas.

Nós acreditamos que futuros estudos deverão incluir a medição da performance real e objectiva. Nós sugerimos a técnica de análise de jogo. O objectivo desta análise seria combiná-la com rankings subjectivos, produzindo-se uma mais real e sensível medição da performance.

VII – BIBLIOGRAFIA

Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática*. Braga (Vol. 2, pp. 523 – 548).

Bryman, A. e Cramer, D. (1992). *Análise de dados em ciências sociais. Introdução às técnicas utilizando o SPSS*. Celta Editora.

Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. (pp. 197 – 208). Third Edition. Columbia: Brown & Benchmark Publishers.

Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. -Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no Desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO -Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996c). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga. S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996d). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga. S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Unioversidade do Minho.

Cruz, J., & Viana, M. (1995). Stress, Ansiedade e Sucesso Desportivo na Alta Competição. Áreas de Intervenção e Compromissos Sociais do Psicólogo. Lusografe: 116-127.

Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.

Gomes, R., e Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, nº 16, 35 -40.

Gould, D., Eklund, R. e Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358 – 382.

Gould, D., Eklund, R. e Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and Affect Occurring During Competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.

Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Life at the top: The experience of U.S. National Champion Figure Skaters. *The sport psychologist*, 7, 354-374.

Gould, D., Hodge, K., Petlichkofl, L & Simons, J. (1990). Evaluating the Effectiveness of a Psychological Skills Educational Workshop. *The Sport Psychologist*, 4, 249-260.

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York, Macmillan Publishing Company.

Hanton, S., Mullen, R., & Jones, G. (2000). Intensity and direction of competitive anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513 – 521.

Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., e Tinius, T. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.

KioumourtzogJou, E., Tzetsis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). PsychoJogicalJ skills of elite athetes in diferent ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32,79-93.

Mahoney, M., Gabriel, T., e Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

McNally, I. (2002). *Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional and Catastrophe Theories*.

Murphy, S., e Tammen,V. (1998). In Search of Psychological Skills. In I. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Orbach, I., Price, S., & Singer, R. N. (1997). *The relationship between self-confidence and competitive anxiety as influencing sport performance*. University of Florida.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 – 130.

Raposo, I., e Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.

Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas da elite nacional. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 491-522.

Savoy, C. (1997). Two Individualized Mental Training Programs for a Team Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 259 -270.

Smith, R. E., & Johnson, J. (1990). An organizational empowerment approach to consultation in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 347-357.

Viana, M. 1989. Competição, ansiedade e auto-confiança. *Treino Desportivo*, 13, 52-61.

Weinberg, R., e Gould, D. (1999). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Weinberg, R., e Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Artmed.

Weiss, M. (1991). Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

White, S. (1993). The relationship between psychological skills, experience and practice commitment among collegiate Male and Female Skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.